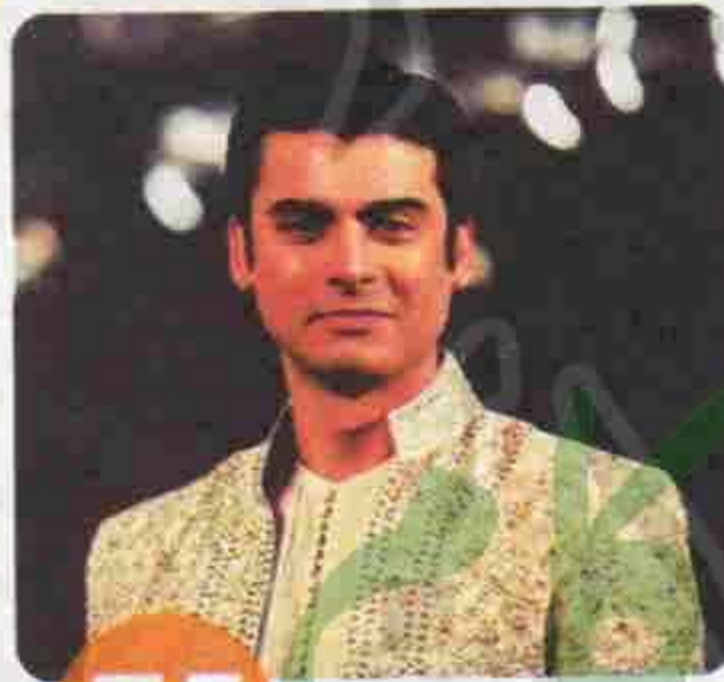
www.Paksociety.com
ڈالڈا کا دسترخوان
قیمت 95 روپے
فروری 2012ء
اسپیشل
ویلنٹائن ریسیپیز
7 پاور ہاؤس غذائیں
کنولا آئل ٹو وٹامن پاور
ورزشوں کے نئے زاویئے
www.Paksociety.com

عابدہ پروین 88

چلیئے مدینہ منوّرہ 77

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

ویلنٹائن اسپیشل

ویلنٹائن ڈے کے تحائف 26

مستقل سلسلے

فواد خان 75

ہوم اینڈ بیوٹی

شادی خوشی کا سودا 24

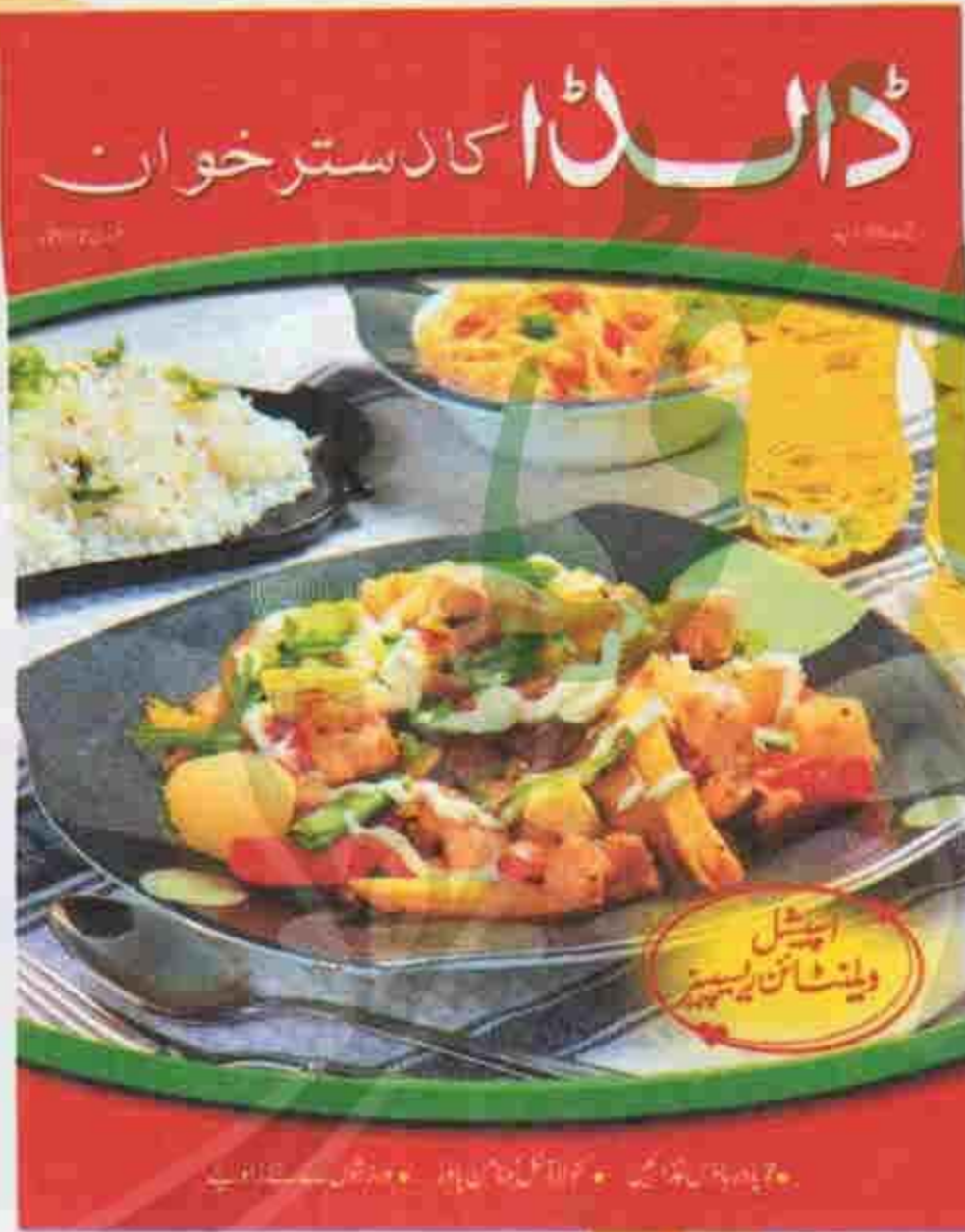
ہیلتھ اینڈ فٹنس

انٹرویوز

فوڈی فوڈ

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

قارئین کرام ساری دنیا میں سردیوں کے اختتام پر بہار کا آغاز ہوتا ہے اور ہمارے ملک میں یہ نوید بہار فروری کے مہینے میں آتی ہے اور یہ موسم سال کا سب سے خوبصورت موسم ہوتا ہے۔ سردی کی شدّت سے رکی ہوئی ساری سرگرمیاں بہار کی طرح اپنے پورے عروج پر آجاتی ہیں، بہت سے کام جو کرنے کا سوچتے تو ہیں لیکن ٹھنڈ کے مارے گھر سے تو کیا کمرے سے بھی باہر آنا محال ہوتا ہیں وہ سب کرنے کے لئے ہم سب مکمل طور پر سرگرم عمل ہوجاتے ہیں۔

اس خوبصورت موسم میں ہم نے بھی کوشش کی ہے کہ اپنے قارئین کی پسند کو مدنظر رکھتے ہوئے بہار کی طرح لہلہاتے ہوئے آرٹیکلز سے آپ کے پیارے 'ڈالڈا کا دسترخوان' کو سجادیا جائے۔

جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ ڈالڈا نے ہمیشہ صحت کو اولیت دی ہے، کیونکہ جان ہے تو جہان ہے۔ دنیا کے سارے کاروبار جب ہی چلتے رہیں گے جب آپ خود صحت مند رہیں گے۔ بہار کے سارے رنگ ساری خوشیاں ہم جب ہی انجوائے کرسکتے ہیں جب ہماری صحت ہمارا ساتھ دے۔ اس شمارے میں ہم نے آپ کو مختلف وٹامنز اور منرلز کے بارے میں معلومات دی ہے، اور ساتھ ہی ان پھلوں، سبزیوں اور پودوں کے بارے میں بھی بتایا جوان خزانوں سے مالا مال ہیں۔ بہار کے رنگوں کی مناسبت سے گھر کو سجانے کے نئے انداز اور سب سے بڑھ کر اس موسم کی خاص سوغات صحت بخش، مزیدار اور آسانی سے بننے والی تراکیب جن کو اپنے پیاروں کے لئے بنا کر آپ یقیناً خوشی محسوس کریں گے۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے اس امید کے ساتھ بہار کی طرح خوبصورت رنگوں سے سجے ہوئے آرٹیکلز اور تراکیب کا انتخاب آپ کے لئے پیش کیا جارہا ہے کہ ہمیشہ کی طرح آپ کی امیدوں پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے ماہ مارچ میں آنے والے سالنامے کے بارے میں اپنی تجاویز اور مشوروں سے ہمیں آگاہ کریں اور اپنی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھیں۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

قیمت 95 روپے شمارہ نمبر 12 فروری 2012ء

ڈالڈا کا دسترخوان

اسپیشل ویلنٹائن ریسپیز

سرورق

مسٹرڈ چکن وِد ونٹر ویجیٹیبل

خط وکتابت کا پتہ:

ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

ایڈیٹر
شاہین ملک
اسسٹنٹ ایڈیٹر
سحر حسن
سبسکرپشن مینیجر
مرزا فواد بیگ
0300-2536441
مارکیٹنگ منیجر
علی وصی
0300-2184884
ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

کچھ کہنا ہے آپ سے...

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

میری پسندیدہ تحریریں شائع کرنے کا شکریہ

دیس بدیس کی ریسیپیز میں بہت ہی منفرد تراکیب جاننے کا موقع ملا اور آرٹ پیپر پر چھپی تصاویر دیکھ کر معدے صاحب! یہ کھاؤں، وہ کھاؤں کرنے لگے، خیر میں نے بہت مشکل سے انہیں بہلایا۔ پھول، خوشبو، تتلیاں بچپن سے میرے پسندیدہ موضوع ہیں اور اس بار آپ نے تو حیران کردیا۔ ''کولون''، ''پھر چھڑی بات پھولوں کی'' اور ''تتلی جیسے رنگوں کے پیراہن'' جیسے مضامین پڑھ کر سچ پوچھیں تو بڑا مزا آیا، امید ہے کہ آئندہ بھی اس قسم کی تحریریں شامل اشاعت ہوتی رہیں گی۔

لبنیٰ خان... کراچی

ٹائٹل پر چمکتی ریسیپی کی تصویر نے انسپائر کیا

ڈالڈا کا دسترخوان ''نیا سال مبارک'' ٹائٹل پر چھپی ریسیپی کی رنگا رنگ چمکتی تصویر اور سجاوٹ کے لئے رکھی کینڈل، گفٹ پیکس نے بہت انسپائر کیا۔ کھانے پکانے کی تراکیب اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے سوال جواب کا سلسلہ ہمیشہ کی طرح بہت عمدہ رہا۔ انٹرویوز میں مجھے خاص دلچسپی ہے اور اس بات ''فیملی کاؤنسلر وکیل مراد'' کا انٹرویو بہت معلوماتی ہے۔ ''ڈاکٹر رُتھ فاؤ'' کی خدمات قابل ستائش ہیں جو 52 سال سے پاکستان میں جذام کے مریضوں کی فلاح و بہبود کر رہی ہیں۔

عروسہ منیر... حیدر آباد

میگزین ہمارے لائف اسٹائل میں تبدیلی لاتا ہے

جنوری کا شمارہ ہاتھ میں ہے اور میں سالہا سال سے ''ڈالڈا کا دسترخوان'' اس لئے خریدتی ہوں کیونکہ یہ مکمل فیملی جریدہ جہاں ہمیں کھانا پکانے کی نئی نئی تراکیب سے ہر ماہ متعارف کرواتا ہے، وہیں یہ ہماری صحت اور لائف اسٹائل کے حوالے سے بھی مفید معلومات فراہم کرکے زندگی میں مثبت تبدیلیاں لانے کا پیغام دیتا ہے۔ اس بار مجھے ''شہد''، ''بادام''، ''پھلوں کی کندہ کاری''، ''لانڈری روم''، ''اسٹائلش لُک''، ''نازک سے کلچز''، ''سالِ نو مبارک'' بے حد اچھے لگے۔

صائمہ سجاد... لاہور

دیس بدیس ریسیپیز اچھی رہیں

نئے سال کا تحفہ ''ڈالڈا کا دسترخوان'' ہر لحاظ سے مجھے بہت متوازن لگا۔ دیس بدیس کی ریسیپیز اچھی رہیں۔ اس بار شاپنگ کے حوالے سے سجائے گئے صفحات بہترین ہیں کیونکہ انہیں دیکھ کر ہمیں آئیڈیا ہوجاتا ہے کہ ہم اپنی پسند کے مطابق کس قسم کا پرس یا دوستوں کے لئے کون سا تحفہ خریدیں۔ ''کچھ کہنا ہے آپ سے'' میں بہت سی بہنیں اصرار کرتی ہیں کہ فیشن کے صفحات بڑھائیں، لیکن آپ توجہ نہیں دے رہے، اس بار میری شکایت بھی نوٹ کرلیجیے۔

فاخرہ سلیم... ملتان

ڈالڈا کا دسترخوان مکمل فیملی جریدہ ہے

نئے سال کی مبارکبادوں میں ''ڈالڈا کا دسترخوان'' پیچھے نہیں رہا۔ نئے نئے تحائف اور معلوماتی مضامین سے آراستہ یہ مکمل فیملی جریدہ جب تک آخری سطر تک نہ پڑھ لیا جائے قرار نہیں آتا۔

آمنہ ساحل... عمر کوٹ

رنگا رنگ انعامی سلسلے لاجواب ہیں

ہماری پسندیدہ ڈش سے سجا ''ڈالڈا کا دسترخوان'' دیکھا۔ ریسیپیز کمال کی تھیں۔ اب تک ''لیمونی چکن سوپ'' اور ''چکن لزانیا'' بنائی ہیں اور ہمارے گھر کا عجیب حال ہے، یہ رسالہ کچن سے بیڈروم اور پھر لاؤنج سے کچن تک گھومتا رہتا ہے۔ بہنیں کہتی ہیں دو کاپیاں تو گھر میں آنی ہی چاہئیں۔ اس بار آپ نے امرتا پریتم کے افسانے ''چھمک چھلو'' کا انتخاب کیا، اس کے لئے آپ کے مشکور ہیں۔ رنگا رنگ انعامی سلسلے بھی لاجواب ہیں۔

صنوبر مرزا... راولپنڈی

ڈالڈا معیار پر واقعی سمجھوتہ نہیں کرتا

ڈاکٹرز کے انٹرویوز ہوں یا شیف کے تمام سلسلے دلچسپ ہوتے ہیں۔ سبزیوں میں ''ساگ اینٹی کینسر سبزی'' پر تحریر بروقت شائع کی گئی۔ دیگر مضامین میں ''موسمِ سرما میں سجنے سنورنے کے گُر''، ''ٹماٹر''، ''ڈائٹنگ کی 25 غلطیاں''، ''اختلاجِ قلب''، ''آپ کا سلاد پلیٹر'' اور ''کافی'' پسند آئے۔ ڈالڈا کی ایک بات اچھی ہے جیسے توانائی اور ذائقے پر سمجھوتہ نہیں کرتا، اسی طرح رسالے کی تحریروں میں بھی معیار کو پیشِ نظر رکھتا ہے۔ آئندہ بھی ایسا ہی معیار برقرار رکھے گا۔

سدرہ باقر... اسلام آباد

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجیے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجیے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، 24 اسٹریٹ 60-C، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

ماہِ فروری میں کیا کھایا جائے؟

اس میں دستیاب سبزیاں بہترین سلمنگ ایجنٹ بھی ہیں

سحر حسن

تازہ موسمی سبزیوں کی افادیت اوران کے استعمال سے انکار ممکن نہیں۔ قدرت نے ہر سبزی کی آمد کا مخصوص موسم رکھا ہے اوراسے اسی مناسبت سے انسان کے لئے مفید غذائی اجزاء سے بھرپور بنایا ہے۔ تاکہ آپ صحت منداور تندرست و توانا رہیں۔ یہاں ہم ماہ فروری سے تعلق رکھنے والی سبزیوں کی صحت مندانہ طبّی خصوصیات کے بارے میں مفید معلومات بہم پہنچا رہے ہیں۔ تو پھر کیوں نہ کرۂ ارض پر موجود موسم کے تازہ اورصحت بخش ذائقوں سے لطف اندوز ہوا جائے۔

اسپراؤٹس sprouts

• یہ کھانے میں لطف دینے والی سبزی ہے اور ساتھ ہی اس میں شامل غذائی اجزء صحت کے لئے بہت مفید ہیں۔

• یہ کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت رکھتی ہے۔ اس میں موجود اعلیٰ درجے کے ریشے جگر میں بننے والی چربی کو ہضم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

وٹامن K کی موجودگی کے باعث یہ ہمارے جسم کے اشتعال انگیز ردعمل کو مؤثر طریقے سے روکتی ہے۔

• یہ بڑی آنت، چھاتی، پھیپھڑوں، پیٹ، خواتین میں بیضہ دانی کے کینسر کو روکنے میں مددگار ہے۔

• اس کے طاقت ور غذائی اجزاء دل کی شریانوں کے نظام میں ہونے والی سوزشی ردعمل سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتے ہیں، اسی لئے دل کے دورے کے خطرات سے نبٹنے والی جنگجو سبزی کہلاتی ہے۔

• اس کے ایک کپ سے آپ کو چار گرام ریشہ حاصل ہوتا ہے۔ جو کہ ہماری روزمرہ غذائی ضرورت کا 16 فیصد ہے۔ یہ نظام ہاضمہ کو بہتر بناتی ہے، قبض کے مریضوں کا علاج ہے۔ خون میں چینی کی مقدار کو برقرار رکھتی ہے۔ یہ ہمارے معدے کو مخصوص جراثیم Helicobacter Pylori کی زیادتی سے بچاتی ہے جو کہ گیسٹرک کینسر کا سبب بنتا ہے۔

• یہ وٹامن K سے بھرپور ہے۔ اس کے ایک کپ میں 273.5 فیصد وٹامن K ہوتا ہے۔ یہ آپ کی ہڈیاں مضبوط بناتا ہے، کیلشیم کو جسم کے ٹشوز میں جذب کرتا ہے۔ اس کے ایڈیشنل خاص طور پر دماغ اور اعصاب کی سرگرمی کو بہتر بناتے ہیں۔

• اس کا ایک کپ دن بھر کی ضرورت کے 20 فیصد وٹامن C پر مشتمل ہے۔ یہ آپ کے مدافعتی نظام کو صحت مند بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

• یہ لو بلڈ پریشر، ہائپرٹینشن کا مؤثر علاج بھی ہے۔ تیزابیت کے خلاف اثر دکھاتی ہے۔ طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ دل کی بیماریوں، اسٹروک اور کینسر سے بچاتا ہے۔

• وٹامن A آنکھوں کی حفاظت کے ساتھ ساتھ ہڈیوں اور دانتوں کی صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔ پتھری بننے سے روکتا ہے اور تناسل تولیدی اعضا کو بھی اس کا ایڈیشنل صحت مند رکھتا ہے۔

• بند گوبھی میں موجود فولیٹ کی 25 فیصد غذائی مقدار دل کی بیماری میں نفع بخش کمالات ظاہر کرتی ہے۔

FEBRUARY

EAT SEASONABLY

گوبھی

• یہ خوبصورتی اور صحت دونوں شعبوں میں مقبولیت کی حامل سبزی ہے۔

• السر سے حفاظت کی حالیہ تحقیق کے مطابق اس میں السر کا علاج کرنے کی بھرپور صلاحیت ہے۔ ڈاکٹر Gornet نے معدے کے السر کے مریضوں کو اس کا جوس پلا کر علاج کیا۔

قدرت نے سبزیوں کو آپ کے لئے ہر موسم کی مناسبت سے مفید غذائی اجزاء سے بھرپور بنایا ہے

گوبھی Cabbage

اسپراؤٹس Sprouts

• کیا آپ کو معلوم ہے کہ گوبھی Tartronic acid کے حصول کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ یہ انسانی جسم میں اضافی شکر اور چکنائی کو تحلیل کر دیتی ہے۔ اس طرح یہ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کو توازن میں لانے کا کام کرتی ہے، یہی وجہ ہے کہ یہ ایک بہترین Slimming agent بھی تصور کی جاتی ہے۔

پھول گوبھی

• سٹرس فروٹ کے بعد پھول گوبھی وٹامن C کا بہترین قدرتی ذریعہ ہے اور کینسر کے لئے قدرتی فائٹر بھی ہے کیونکہ اس میں ایک مادہ Sulforaphane ہوتا ہے جو کینسر کا باعث بننے والے کیمیکل کو زائل کرنے اور اس مہلک مرض کے خلیات کو پھیلنے سے روک سکتا ہے جب کہ الکلائن اسٹروس کے خطرات سے بچاتا ہے۔

• اس سبزی کو پکا ہوا، ابلا ہوا، کچا یا نمک چھڑک کر کھایا جاسکتا ہے۔ کم کاربوہائیڈریٹس کھانے والے افراد کے علاوہ وزن کم کرنے کی کوشش کرنے والے لوگوں کے لئے یہ آلو کی متبادل سبزی ہے۔

• اسے اپنی غذا میں شامل کر کے آپ پھیپھڑوں، بڑی آنت، لبلبے کی بیماریوں کے ساتھ ساتھ مختلف اقسام کے کینسر کے خطرات سے بھی بچ سکتے ہیں۔ اس میں شامل سیلینیم، وٹامن C اور دوسرے اہم اینٹی آکسیڈنٹ وٹامن جسم کے مدافعتی نظام کو توازن میں رکھتی ہیں۔ یہ زخم بڑھنے سے روکتی ہے۔ ساتھ ہی یہ بڑھتی ہوئی عمر کی وجہ سے جلد پر نمایاں ہونے والے اثرات پر قابو پانے کی صلاحیت بھی رکھتی ہے۔

• گوبھی کی ایک سرونگ (ایک کپ) وٹامن C کی یومیہ تجویز کردہ ضرورت کی نصف سے زائد مقدار فراہم کرتی ہے۔

• یہ خون اور جگر کے detoxifier کے طور پر کام دکھاتی ہے۔ یہ آپ کے کولیسٹرول لیول کو توازن میں رکھتی ہے۔

Kale (بند گوبھی کی ایک قسم)

• اس کے پتے جھریوں دار ہوتے ہیں۔ فائدے کے اعتبار سے یہ سبزی گویا ملکہ جیسی حیثیت کی حامل ہے۔ یہ غذائیت سے بھرپور ہے۔ اسے مختلف کھانوں میں تو استعمال کیا جاتا ہی ہے اور ساتھ ہی یہ سلاد کا اہم جزو بھی ہے۔

• یہ اعلیٰ ریشے پر مشتمل ہے۔ اس کے غذائی اجزاء میں خاص طور پر وٹامن A اور کیلشیئم بھی شامل ہے بلکہ یوں کہا جائے تو زیادہ بہتر ہے کہ یہ وٹامنز، معدنیات اور Phytonutrients کا مجموعہ ہے اور ساتھ ہی سلم اسمارٹ رہنے والوں کی من پسند غذا ہے۔

• یہ بیٹا کیروٹین کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ غذائیت کے ماہرین کو یقین ہے کہ یہ کینسر، دل کی بیماری اور خاص طور پر بڑھتی ہوئی عمر سے منسلک امراض کے خلاف جنگ کرنے میں ایک اور ذمہ دار سپاہی کا کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے اہم Carotenoids الٹراوائلٹ شعاعوں کے اثرات سے بچاؤ میں معاونت کرتے ہیں اور آنکھوں کی بیماریوں خاص کر موتیا کے لئے مفید ہیں۔ یہ کیلشیئم کے انجذاب میں بھی مددگار ہے۔

• اس سے ہڈیوں کے بھربھرے پن یعنی Osteoporosis کی روک تھام ممکن ہے۔ یہ وٹامن C، فولک ایسڈ، وٹامن B6، میگنیز اور پوٹاشیئم کا ٹیم ورک بھی ہے۔ جو Homocysteine لیول کم کرتے ہیں دل کی بیماریوں Dementia اور ہڈی ٹوٹنے کا عمل روکنے میں مدد کرتے ہیں۔

Leek (لیک)

یہ عام پیاز سے مشابہت رکھتی ہے۔ ہری پیاز ہمارے کھانوں کا عام جزو ہے اور اسے پیاز کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے نہ صرف شوربے اور سوپ میں شامل کیا جاتا ہے بلکہ کئی گھرانوں میں اس کی سائیڈ ڈش بھی بنائی جاتی ہے۔ چائنیز کھانوں کے علاوہ ہمارے ہاں اس کے گہرے سبز پتے آلو کے ساتھ پکانے کا رواج عام ہے۔ دراصل اس کے ہرے پتے زیادہ غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔

• اس کے غذائی اجزاء کی خاصیتیں پیاز اور لہسن سی ملتی جلتی ہیں۔ یہ وٹامن C، B6، فائبر، فولک ایسڈ، میگنیز اور آئرن کا بہترین ذریعہ ہے۔

• اس میں موجود Quercetin اور دوسرے جزو کینسر پھیلنے سے روکتے ہیں۔ خاص کر بڑی آنت اور مثانے کے غدودوں کے کینسر میں مفید ہے۔ اس میں ایک مادہ Kaempferol بیضہ دانی کے کینسر کے خطرات کم کرتی ہے۔

• یہ خراب کولیسٹرول کو کم کرنے کے لئے بہترین ہے۔ اس سے ہائی بلڈ پریشر کو نیچے لانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ خون صاف کرنے میں بھی معاون ہے۔

• یہ آنکھوں کے لئے بھی اچھی ہے کیونکہ اس میں Carotenoids, Lutein , Zeaxantin جیسے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو آنکھوں کی صحت کو برقرار رکھتے ہیں۔ یہ گلے کی خراش کی صورت میں فائدہ مند ہے۔ جراثیم کش خاصیت رکھنے کے علاوہ پیشاب کی زیادتی اور گٹھیا کے امراض میں بھی اکسیر مانی جاتی ہے اس میں شامل ہائی وٹامن C سردیوں میں زخم بھرنے میں مددگار ہے اور سب سے اہم بات یہ کہ Leeks کم حراروں پر مشتمل اور چکنائی سے مبرا سبزی ہے۔

• گاجر کی افادیت سے ہم سب ہی واقف ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈینٹس کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ گاجر وٹامن A، C اور K کے علاوہ پوٹاشیم سے بھرپور بھی ہے۔

ہری پیاز خراب کولیسٹرول کم کرنے اور ہائی بلڈ پریشر کو نیچے لانے کے کرشمات دکھاتی ہے

پھول گوبھی

Kale

Leek لیک

7 غذائیں پاور ہاؤس ہوتی ہیں...

تھکن بڑھے یا ڈپریشن، علاج کھانا ہی کیوں ہو؟

درخشاں فاروقی

دل و ذہن پریشانی میں گھرے ہوں یعنی ڈپریشن ہو تو کھانے کی اشتہا بڑھتی ہے۔ تھکن زائل کرنی ہو تب بھی کھانے کا دھیان آتا ہے۔ حضرت انسان کے ساتھ کھانے کی جبلت کچھ اسی طرح سے جڑی رہتی ہے۔ ڈپریشن میں کھانے کی رغبت بجائے فائدے کے نقصان ہی کرتی ہے لیکن اس حرکت سے جذباتی اور نفسیاتی دونوں پہلوؤں سے طمانیت کا احساس دوچند ہونا اہم کامیابی سمجھی جاتی ہے بلکہ اسے کامیابی سے زیادہ بہلاوا کہنا زیادہ مناسب ہوگا۔

تھکن کیوں طاری ہوتی ہے؟

طبی ماہرین کے مطابق جب آپ اپنی جذباتی، جسمانی اور طبعی حالتوں سے گنجائش سے بڑھ کر کام لیتے ہیں۔ کھانا کھانے میں بہت دیر ہو جاتی ہے یا ضرورت سے کم مقدار میں کھاتے ہیں۔ کھانے سے توانائی کا ملنا ناگزیر ہے بلکہ یہ قوت مدافعت بڑھانے کا بہت اہم ذریعہ ہے۔

1- دہی، پنیر اور دودھ

توانائی حاصل کرنے کے لئے Stress پر قابو پانا بہت ضروری ہے۔ مگر سب سے اہم بات یہ ہے کہ کیا ہم توانائی حاصل کرنے کے ذرائع سے واقفیت رکھتے ہیں؟ اس کا اہم ذریعہ کیلشیم، معدنیات اور فاسفورس کا حصول ہو سکتا ہے۔ ان اجزاء کے لئے آپ مکھن دہی اور پنیر کھا سکتے ہیں۔ ناشتہ کے علاوہ ہر روز کھانے میں کچھ مقدار دہی شامل کر لینا ہڈیوں کو مضبوط بنانا ہے یہ غذائیں آپ کے جسمانی میٹا بولزم کو فعال رکھتی ہیں۔ پٹھوں اور عضلات کو مناسب حد تک متحرک رکھتی ہیں۔ ان کی مرمت کرتی ہیں اور جسم میں یہ معدنی تقویت مسلسل کام کرتے رہنے کی استطاعت برقرار رکھتی ہے ان غذاؤں میں وٹامن D بھی موجود ہے اگر جسم میں یہ وٹامن کم ہو جائے تو وقت سے پہلے ہڈیوں کے بھربھرے پن کی شکایت لاحق ہو سکتی ہے یا ہڈیاں ٹوٹنے لگتی ہیں اور پھر دیر سے جڑتی ہیں۔

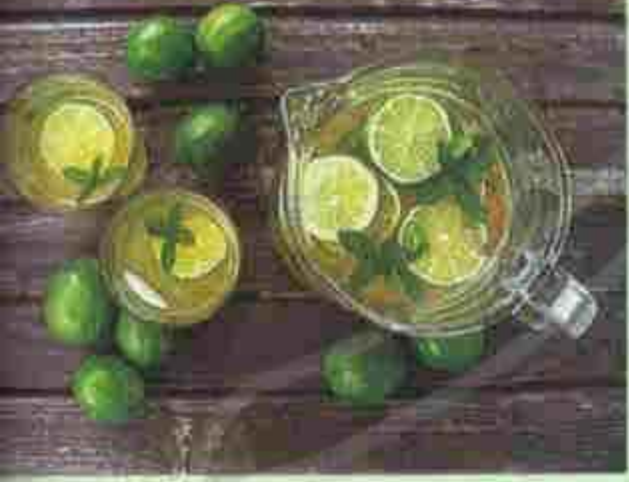
2- ڈارک چاکلیٹس

ان میں شامل پولی فینولز تھکن زائل کرنے اور ذہنی تفکرات دور کرنے کے لئے بہترین اجزاء ہیں۔ دراصل اس میں ایک جز Serotonin خوشی کا تاثر بیدار کرنے والا ایک موثر کیمیائی صلاحیت رکھتا ہے۔ اگر آپ ذہنی تھکان زائل ہوتے ہی متحرک اور فعال ہو جاتے ہیں سرخوشی محسوس کرتے ہیں تو سمجھے چاکلیٹ آپ کے لئے دوا ہے۔ تاہم یہ ایسی دوا ہے جس کی مقدار زیادہ نہیں ہونی چاہئے اور جسے کھا کے دانت ضرور صاف کر لینے چاہئیں ورنہ پلاک آپ کے دانتوں کو کمزور کر دے گا۔

3- مچھلی اور گوشت

مچھلی کے گوشت میں تقریباً ایسے تمام وٹامنز اور معدنیا... پائے جاتے ہیں جو دماغی صحت کو تقویت دیتے ہیں۔ ... بیداری کے لئے مچھلی کھانا بہترین حل ہے۔ اس میں مو... اومیگا 3 اور اچھی چکنائی ہمارے جسمانی میٹا بولزم کو توا... دیتی ہے۔ چربیلا گوشت نہیں کھانا چاہئے کیونکہ اس ... بُری اور جمنے والی چکنائی جسم کے ہر عضو کے لئے نقصان... ہے۔

4- سبز چائے

اس میں شامل سب سے اہم جزو Catechins جسم سے فاضل چربی کو زائل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ ہمارے جسم کو گرمی و حرارت سے محفوظ رکھتا ہے۔

> کیا آپ توانائی حاصل کرنے کے ذرائع سے واقفیت رکھتے ہیں؟ کیلشیم، معدنیات اور فاسفورس اس کے حصول کا ذریعہ ہو سکتے ہیں

5- پھل

تھکن میں یوں تو جو پھل عام میسر ہو فائدہ دیتے ہیں لیکن اگر فوری طور پر کیلا کھا لیا جائے تو اس میں موجود پوٹاشیم اور کاربوہائیڈریٹس توانائی فراہم کرتے ہیں۔ سٹرس فروٹس میں ایسے اجزاء موجود ہیں جو Stress hormone کو متوازن کر دیتے ہیں۔ خربوزے اور تربوز میں پانی کی زیادہ مقدار موجود ہوتی ہے چنانچہ تھکنے پر تھوڑی سی مقدار میں یہ پھل کھا کر خود کو تر و تازہ کیا جا سک... ہے۔ جسم میں پانی کی مقدار میں کمی کا ہو جانا مضر اثرات کا حامل ہوتا ہے۔ آپ نے ڈائریا، اسہال یا قبض کے مریضوں کو ... تفکرات میں گھرے دیکھا ہوگا۔ ان دونوں انتہاؤں پر مریضوں کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے اگر یہ صاف ستھرے پھل کھانے کی عادت ڈال لیں تو ان امراض سے بچیں گے۔ پیٹ کے امراض دماغی تھکن اور اضمحلال کی کیفیت میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

6- ڈرائی فروٹس

سردیوں میں میوے کھانے چاہئیں۔ یہ ایک ایسا مفروضہ ہے جس میں طبی حقائق اور افادیت موجود نہیں۔ میوے آپ بقدر ضرورت ہر موسم میں کھا سکتے ہیں یعنی یہ ایسی غذا ہے جس کے استعمال پر موسموں کی کوئی قید نہیں۔ خاص کر بادام، مونگ پھلی، اخروٹ اور خشک خوبانی میں ریشے اور پروٹین کی مقدار فوری طور پر تھکان دور کرتی ہے۔

7- اجناس

مختلف دلیئے روٹی، ڈبل روٹی یا کریکرز آپ کی توانائی بحال کر دیتے ہیں۔ اسی لئے ان غذاؤں کو ناشتے کے ایک اہم جزو کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ طبی ماہرین ان کاربوہائیڈریٹس کو پاور ہاؤس سے تشبیہ دیتے ہیں۔ تو کچھ ایسا غلط نہیں کہتے!

کھانے کے لئے موڈ پر انحصار کیوں؟

صحت مند رہنے کے لئے عمر کا ہر عشرہ غذا میں ردّوبدل چاہتا ہے

درخشاں فاروقی

اچھی صحت کے لئے غذا کی ضرورت، اہمیت اور معیار کو سمجھنے کی پالیسی اپنانی پڑتی ہے۔ یہ کیا کہ جب موڈ ہوا، کچھ بھی کھالیا۔

تحقیق بتاتی ہے کہ عمر کے ہر عشرے میں مرد، خواتین، بچوں اور بوڑھوں کی غذا میں ردوبدل کرنا ضروری ہوتا ہے تاکہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ جسم میں ہونے والی نئی تبدیلیوں کے لئے بروقت تیاری کی جاسکے اور بیمار ہونے سے بچا جاسکے۔

ایک خاص عمر تک پہنچنے کے بعد کسی نہ کسی نئے وٹامن اور مختلف غذا کی ضرورت ہوتی ہے، ورنہ طاقت میں کمی ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں صحت گرنے لگتی ہے۔

30 برس کا عشرہ اور احتیاط کی شروعات

اس عمر میں ماں بننے والی خواتین کو فولک ایسڈ روزانہ کھانا چاہئے۔ اس سے بچے اور ماں دونوں کی صحت بحال رہتی ہے۔ یہ وٹامن B مردوں کے لئے بھی مفید ہے اور اگر آپ اپنے دسترخوان پر پالک، پھلیاں اور سٹرس فروٹس سے تیار ہونے والی ڈشیں پیش کرتی ہیں تو یہ اقدام زیادہ مستحسن ہے۔ اگر آپ ڈاکٹر کے مشورے سے ملٹی سپلیمنٹ لیتی ہیں، جس میں فولک ایسڈ بھی ہو تو یہ بھی بہتر فیصلہ ہے۔

اگر آپ غیر شادی شدہ ہیں تو دن میں دو سے تین گلاس دودھ بغیر چکنائی والا پی سکتی ہیں یا دہی کی مقدار بھی ڈائٹ میں شامل کرلیں۔

اس عمر میں آئرن اور کیلشیم کم نہیں ہونا چاہئے لہٰذا غذا میں گہرے پتوں والی سبزیاں، تھوڑا سا گوشت اور دودھ شامل کرنا چاہئے۔ سبزیاں کچی کھائی جاسکتی ہیں۔ اسنیکس کے طور پر کھا لیں تاکہ بھوک کی اشتہا تلی ہوئی اشیاء یا بیکری آئٹمز سے توجہ ہٹادے۔ عام طور پر کمزور اعصاب کے افراد ڈپریشن کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں افراد کو مختلف سماجی، دباؤ بھی برداشت کرنے پڑتے ہیں۔ اگر طبی تحقیق سے استفادہ جاری رکھا جائے تو مایوسی اور پژمردگی جیسے احساسات جنم نہیں لیتے۔ کرنا صرف یہ ہے کہ ہر موسم میں سفید گوشت اور خاص کر مچھلی کو غذا میں شامل کرلیں۔ اس میں موجود اومیگا 3 کا جزو ڈپریشن دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ عام طور پر افراد منشیات یا تمباکو کھانے کی عادت میں مبتلا ہوجاتے ہیں، یہ قطعی غیر صحت مندانہ طرزِ عمل ہے اپنی سوچ کو مثبت رکھ کر ذہنی اور جسمانی کمزوریوں پر آسانی سے قابو پایا جاسکتا ہے۔

> **60 برس کی عمر میں دل کے عارضوں، سرطان، موتیا بند اور بلڈ پریشر سے بچنے کے لئے پھلوں، سبزیوں اور سادہ غذاؤں کا انتخاب کیجئے**

40 برس، وزن میں اضافے کی عمر

اس عمر میں معدہ سست رفتاری سے غذا ہضم کرتا ہے۔ کیلوریز کا جلنا قدرے کٹھن ہونے لگتا ہے، جس کے نتیجہ میں خون میں شکر اور کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے اور بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔

اس عمر میں ناشتے سے اجتناب برتنا نقصان دہ ہوتا ہے۔ اگر آپ نے مناسب ناشتہ کیا ہو تو دوپہر کے کھانے تک کے درمیانے عرصے میں آپ کو بھوک محسوس نہیں ہوگی، ورنہ دن کے وسطی حصے میں آپ کو اسنیکس کی شکل میں غذا درکار ہوگی اور آپ بھوک پر کنٹرول نہیں رکھ پائیں گی، بے احتیاطی کرکے وزن بڑھالیں گی۔ مطلوبہ مقدار میں کیلوریز کا ملنا بھی ضروری ہے تاہم چپس یا بسکٹ کھا کر صرف معدہ بھرا جاتا ہے، ان اشیاء سے وٹامنز، منرلز اور فائبر حاصل نہیں ہوتے۔

اس عمر میں ایسی غذاؤں کو ترجیحاً استعمال کریں، جن میں پروسیسنگ کا عمل نہ شامل رہا ہو۔

چپس کے بجائے آلو کی ترکاری یا چاٹ کی شکل میں کھالیں، یہ نقصان دہ نہیں۔

سفید آٹے کے بجائے بے چھنے آٹے کی روٹی کھایئے۔

پھل کھایئے جو تازہ ہوں۔

ریشے والی غذاؤں سے ہارمون، ایسٹروجن میں توازن قائم ہوتا ہے۔ اس عمر میں خواتین میں ماہانہ ایام بند ہونے کا عمل شروع ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ایسٹروجن کی کمی واقع ہوتی ہے، چنانچہ سادہ غذاؤں میں سویابین کو شامل کرلینا چاہئے۔ اس میں موجود آئی سوفلیونز سے روشنی کے جھماکے دکھائی دینا یا نقاہت اور پژمردگی کا احساس جاتا رہتا ہے۔

50 برس کی عمر قطعی طور پر مایوسی کی عمر نہیں

زندہ دلی سے جئیں اور ہر طرح کے ڈپریشن یا اسے بچنے کی کوشش کریں۔ اگر مناسب غذائیں لیں گی تو زندگی جوانی کے اولین دور کی طرح گزار سکیں گی۔

اس عمر میں ہڈیوں کے بھربھرے پن کی شکایت ہوسکتی ہے۔ ہڈیوں کی خستگی کو ہنگامی بنیادوں پر روکنا ضروری ہے یعنی روزانہ کی خوراک میں 1500 ملی گرام کیلشیم لینے سے اپنا دفاع کرلیں۔ ضروری نہیں کہ آپ سپلیمنٹس لے کر ہی اس مقدار کو حاصل کریں۔ دن بھر میں بغیر چکنائی کا دودھ، ترش پھل اور دہی لے کر بھی مطلوبہ نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

دل اور گردوں کی حفاظت بھی ضروری ہے۔ اب اس دور میں آپ کو چکنائی کم اور ریشہ (فائبر) کے ساتھ بے چھنے آٹے کی روٹی، دلیئے اور سبزیوں کے ساتھ ساتھ موسمی پھل بھی کھانے چاہئیں۔

اپنی غذا میں وٹامن B12 کو شامل کرلیں۔ ڈاکٹر کے مشورے سے سپلیمنٹ استعمال کریں۔ یہ وٹامن دل کے عارضے کے لئے مفید ہے۔ دن میں تین کے بجائے چھ مرتبہ تھوڑا تھوڑا کھانا کھانے کی عادت ڈال لیں، کیونکہ اس طرح آپ کو 250 کیلوریز ملتی رہیں گی اور آپ کا وزن بھی بے قابو نہیں ہوگا۔

60 اور اس سے زیادہ عمر محض آرام کی عمر نہیں

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ 60 برس ریٹائر ہونے کی عمر ہوتی ہے اور اس میں صرف آرام کرنا چاہئے۔ اس عمر کے مفروضے کچھ بھی کہیں مگر یہ سائنسی حقیقت ہے کہ آکسیجن کے وہ حصے جو شدید ردعمل ظاہر کرتے ہیں، وہ فری ریڈیکلز کہلاتے ہیں۔ یہ ہوا، غذا اور ہمارے جسم میں پائے جاتے ہیں۔ عمر میں اضافے کے سبب ان کے ردعمل میں شدت آجاتی ہے۔ مانع تکسیدی اجزاء یعنی اینٹی آکسیڈینٹس جن میں وٹامن E اور C شامل ہوں۔ وہ روزانہ کی ڈائٹ میں شامل کرلینے چاہئیں۔

اس عمر میں دل کے عارضوں، سرطان، موتیا بند اور بلڈ پریشر سے بچنے کے لئے پھل، سبزیوں اور سادہ غذاؤں کا انتخاب کرنا چاہئے۔

سبزیوں میں گاجر، بروکولی، آلو، پالک کے علاوہ پھلوں میں اسٹرابیری، بلوبیری اور مالٹوں کا استعمال بہت سے نقصانات سے بچالیتا ہے۔ وٹامن E کے لئے سپلیمنٹ کی شکل میں متبادل خوراک لینا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

ہمارے یہاں گوشت مقدار میں زیادہ کھانے کی عادت روایت سی بن گئی ہے اور ہم اسے صحت مندی کے لئے لازمی تصور کرتے ہیں، جب کہ یہ آنتوں کی سوزش، کینسر اور بلڈ پریشر جیسی مہلک بیماریوں کا پیش خیمہ بنتا ہے۔ گوشت غذا میں شامل ضرور کرلیں، لیکن اس کی مقدار انتہائی کم کردیں اور زود ہضم غذاؤں کا انتخاب کریں۔ اس عمر میں چہل قدمی تیز رفتاری سے کیجئے، ہلکا وزن اٹھانے والی ورزشیں اور جوگنگ کرنا معمول بنالیں تو لمبی عمر جینے کا خواب تعبیر کی صورت میں آپ کے سامنے ہوگا۔

ملئے شیف جلال حیدر سے

آپ مصالحوں کے رنگوں سے پلیٹر سجاتے ہیں

شاہین ملک

ٹیلی ویژن کے شیف اور ریسٹورنٹ کے شیف میں کچھ نہ کچھ فرق تو ہوتا ہے۔ سلیبریٹی شیف اسکرین کو سجا دینے والا کھانا پکاتا ہے، وہ اپنے کسی مصالحے یا سبزی کو سیاہ نہیں پڑنے دیتا۔ بہت نازک اور بہت حد تک آرائشی نقطۂ نظر سے سجا بنا کے ڈش تیار کرتا ہے۔ ریسٹورنٹ کا شیف بھی پریزنٹیشن کو ضروری خیال کرتا ہے لیکن اسے ہزاروں کلائنٹس پر اپنے ریسٹورنٹ کی دھاک کے علاوہ ساکھ بھی برقرار رکھنی ہوتی ہے۔ تجربے دونوں کرتے ہیں مگر ٹی وی پر ہم ذائقہ نہیں چکھتے، تصویر دیکھتے ہیں شاید یہی غیر معمولی فرق بہت اہمیت رکھتا ہے۔ شیف جلال حیدر نے رمضان المبارک میں ڈالڈا فوڈز کے کئی پروگرامز کئے اور ناظرین سے بے انتہا داد وصولی۔ آپ بیک وقت سلیبریٹی اور ریسٹورنٹ شیف ہیں اور یہ اس طرح کہ کراچی اور حیدر آباد کے متعدد ریسٹورنٹس کے مینیو آپ کے سیٹ کردہ ہیں۔ دو چینلوں پر کوکنگ شوز کر رہے ہیں اور ان کا تعارف پیش خدمت ہے۔

کہتے ہیں کہ مچھلی کے بچے کو تیرنا نہیں سکھایا جاتا۔ جلال حیدر کے والد حمزہ علی بھی فائیو اسٹار ہوٹل کے شیف رہے، اسی طرح خاندان کے دیگر افراد بھی اس شعبے سے منسلک رہے ہیں۔ آپ کا تعلق بلتستان (شمالی علاقہ جات) سے ہے۔ آپ کے والد بھی فائیو اسٹارز سے وابستہ رہے، لیکن جلال حیدر نے خاصی مشقت کے بعد یہ مقام حاصل کیا ہے۔

"اپنے کیریئر کی شروعات کیسے کیں؟"

"میں شیف کی اولاد ہوں مگر مجھے بھی پکا پکایا نہیں ملا۔ ہم بلتستان کے ایک چھوٹے سے علاقے کھرمنگ سے کراچی منتقل ہوئے تھے۔ میں نے مختلف جگہوں پر ڈش واشنگ سے تربیت کا آغاز کیا۔ کافی عرصے بعد ہیلپر بنا پھر رفتہ رفتہ ترقی کرتے ہوئے ایگزیکٹو شیف ہوا۔ کئی ریسٹورنٹس میں ملازمتیں کیں اور تجربہ کرنے کی لگن کو زندہ رکھا۔ شیرٹن ہوٹل کے علاوہ Okra اور Boulangeries اور دیگر ہوٹلوں سے تربیت بھی لی اور کام بھی کیا۔"

"آپ کے بارے میں سنا ہے کہ کراچی کے کئی ریسٹورنٹس کے مینیو بھی آپ نے سیٹ کئے ہیں؟"

"بالکل، مگر صرف کراچی نہیں حیدر آباد کے کئی ریسٹورنٹس بھی بنانے میں میرا کردار رہا ہے۔ ان میں Pizza pipper کوئل (کراچی) اور Quattro کے علاوہ Krepe factory شامل ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ میں نے Ramadha ہوٹل میں ملازمت بھی کی۔"

"مینیو سیٹ کرنے میں آپ کی انسپریشن کیسے ہوتی ہے؟"

"اللہ کے فضل سے دیسی کھانوں کے علاوہ چائنیز، تھائی، ملائیشین، کانٹی نینٹل اور میڈیٹرینین سب ہی کچھ پکانا جانتا ہوں۔ میرے سرمایہ دار کلائنٹ بھی بہت ذہین اور تخلیقی ہوتے ہیں اسی لئے ان کے ولولے اور رغبت کو دیکھ کر میرے اندر کچھ منفرد کام کرنے کی لگن پیدا ہونے لگتی ہے۔ مجھے مقابلے کی فضا سے انسپریشن ملتی ہے، مقابلہ نہ ہو تو میں خود کو بجھا بجھا سا پاتا ہوں۔ زندگی میں اپنے شعبے سے گہری وابستگی رہی، جس روز کوئی اختراع نہ کروں ایک خلاء سا محسوس کرتا ہوں۔"

(فش اسٹیک) شیف جلال حیدر کی مرغوب ڈش

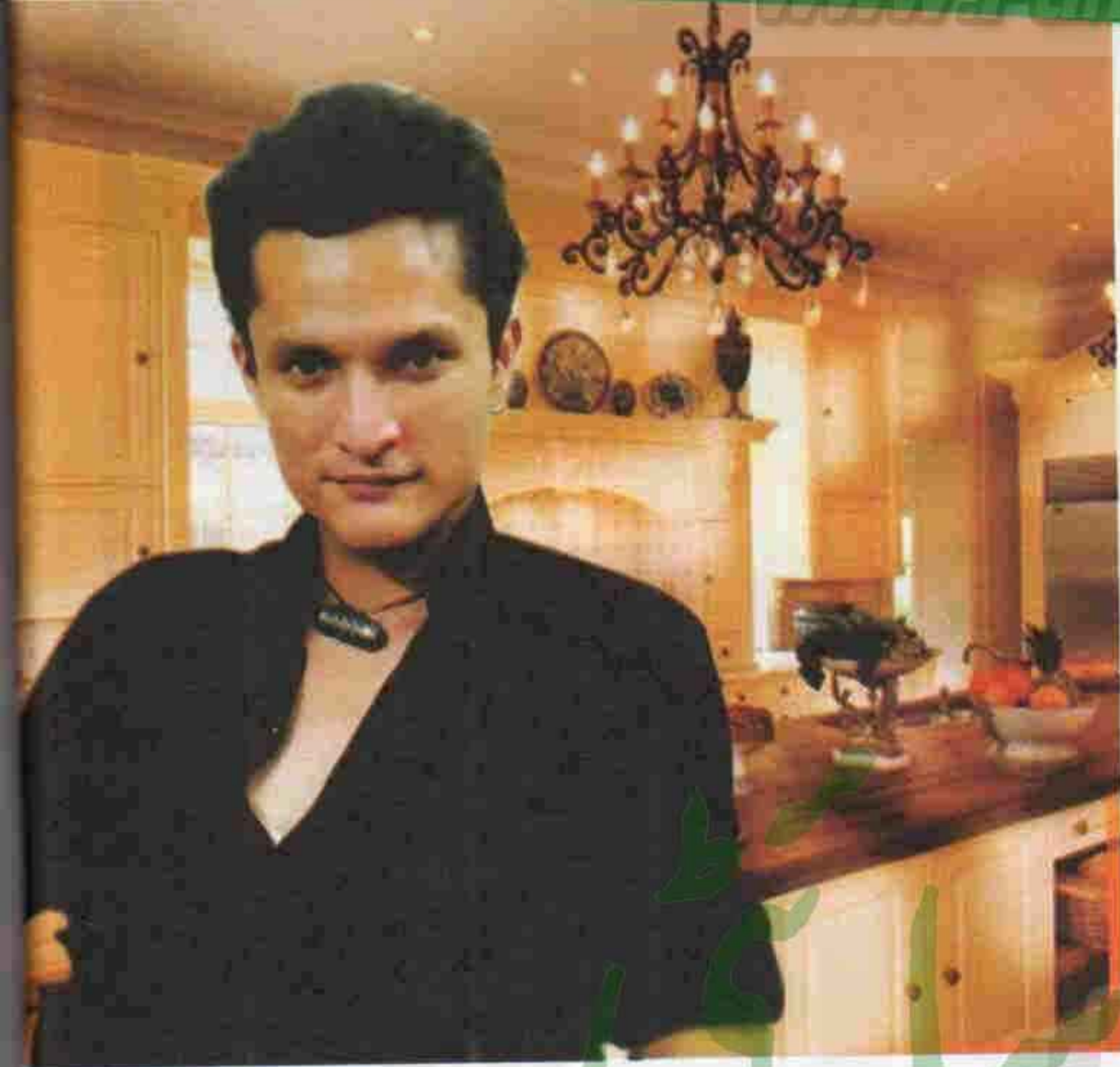
"اب یہ بتایئے کہ آپ کے کھانا پکانے کی فلاسفی کیا ہے؟"

"فلاسفی یہ ہے کہ ایسا کھانا تیار کیا جائے جسے کھا کر کلائنٹ خوش ہو جائے۔ کوکنگ باقاعدہ ایک آرٹ ہے۔ باورچی خانے میں برتن اور کوکر ایک ایسا خالی کینوس ہوتے ہیں جن میں اجزاء اور مصالحوں سے آپ ایک تصویر بنا کر اس میں رنگ بھرتے ہیں۔ میں اپنے پکوانوں سے مصوری کرتا ہوں اور یہ کام بہت پرلطف انداز میں کرتا ہوں۔ مجھے اس وقت نہ بوجھل پن کا احساس ہوتا ہے نہ مجھے حرارت اور تھکن سے کوفت ہی ہوتی ہے۔ کیونکہ کوکنگ میرا Passion تھا اور رہے گا۔ میں مصالحوں کے رنگوں سے اپنی زندگی میں رنگ بھرتا ہوں۔ جب خوش ذائقہ کھانا کھا کر کوئی داد دیتا ہے تو میرا معاوضہ مجھے مل جاتا ہے۔"

"ٹی وی پر کیا کچھ خاص Cuisine بنا رہے ہیں؟"

"دیس دیس کے کھانے آپ ٹی وی پر دیکھ رہی ہوں گی۔ باقی تمام خطوں کے کھانے بنانا جانتا ہوں۔ ساؤتھ انڈیا کے نہیں بناتا اور اس کی کوئی خاص وجہ بھی نہیں۔ ممکن ہے کہ کبھی اپنے اسٹائل میں تنوع لے آؤں اور آپ دیکھیں گی کہ یہ بھی بنا رہا ہوں۔"

"آپ کے اساتذہ کرام کون حضرات یا خواتین رہیں؟"

"شیف صداقت، شاہد اور ایاز خان میرے اساتذہ ہیں۔ جن میں دو اول الذکر تو بیرونِ ملک مقیم ہیں اور ایاز خان Okra ریسٹورنٹ کے مالک اور شیف ہیں۔ میرے ہر ٹیچر نے مجھ پر خاص کرم کیا، توجہ اور محنت سے سکھایا، خامیاں دور کیں، بہت پیار سے تربیت کے مراحل طے کروائے۔ ایاز خان نے مجھ پر سختی بھی برتی لیکن وہ تمام خصوصیات جو کسی ایک اچھے استاد میں ہونی چاہئیں وہ ان میں ہیں۔ وہ دنیا بھر کے Cuisine بنانے میں ماہر ہیں اور چاہتے ہیں کہ اپنے ہر طالب علم اور ورکر کو اتنا ہی پرفیکٹ بنا دیں، ان سے بہتر میں نے کوئی باس نہیں دیکھا۔ یہی تینوں میرے پسندیدہ ہستیاں ہیں۔"

"کھانے میں اپنا پکایا ہوا کیا پسند ہے؟"

"اپنا تو سب کچھ اچھا لگتا ہے۔ اس سوال کا جواب دینا بہت مشکل ہے۔ ویسے مجھے ذاتی طور پر سی فوڈ پسند ہے، خواہ وہ بیکڈ ہو یا کسی بھی شکل میں ہو پسند ہے۔ مچھلیاں اور Prawns (جھینگے) پسند ہیں۔ یہ پزا کی شکل ہو یا اور کسی بھی شکل کی، مجھے پسند ہے۔"

"اگر کہیں باہر کھانا کھانے جائیں تو آپ کا انتخاب کیا ہوگا؟"

"میں تو کوئل ہی جاؤں گا کیونکہ اس ریسٹورنٹ کا مینیو میں نے خود سیٹ کیا ہے۔ میرے اپنے بنائے ہوئے مینیو میں مجھے بھرپور مصالحے، مکمل ذائقے اور ورائٹی بھی ملے گی۔ یہاں اٹالین فوڈز کے ساتھ ساتھ کانٹی نینٹل ورائٹی بہت انفرادیت لئے ہوئے ہے۔ مثلاً یہاں آپ کو artichoke کے ساتھ وائٹ میٹ کی مختلف ڈشز پاکستانی کلچوں کے ساتھ ملیں گی۔ مختلف ذائقوں کے بریڈ سینڈوچز جن میں Cheese Calzone اور ریگانو کے ساتھ مزا دے گا یا پھر Masala Steak سینڈوچز کے علاوہ Chicago Italian Beef مل سکے گا۔ پاستاز میں خاصی ورائٹی ہے جو دیگر پاکستانی ریسٹورنٹس میں کم ہی نظر آتی ہے۔ مثلاً Gargenlli Tacconi اور Baveife, bigdi, bucatini آرڈر کی جا سکتی ہے اور یہ ریسٹورنٹ آپ کو ذائقے اور مہارت سے تیاری میں قطعاً سمجھوتہ کرتا نظر نہیں آتا۔ سلاد اور اسٹارٹرز بھی یہاں اچھے ہیں اور آخر میں منہ میٹھا کرنے کے لئے خصوصی کوکنگ چاکلیٹس کی ورائٹی دستیاب ہے۔ کوئل کے روحِ رواں راسخ اسماعیل خاصے انقلابی مزاج کے آدمی ہیں اور انہیں نئے پن اور تخلیقی زاویوں کو اختیار کرنا بھلا لگتا ہے۔ یہاں بیشتر افراد شیف سے فرمائش کر کے ڈشز تیار کرواتے ہیں۔"

"آپ کو بھی اپنے کام کی مہارت میں اضافے کے لئے مطالعے کی ضرورت پڑتی ہوگی؟"

"بالکل، جب کام ہی یہی کرنا ہے تو کیوں نہ مشاہدے اور مطالعے میں وسعت اختیار کی جائے۔ اس ضمن میں خوب کتابیں پڑھتا ہوں۔ انٹرنیشنل کوکری میں کوئی جریدہ شاید ہی نظر سے نہ گزرتا ہو، اسی طرح Anthony Bourdain اور Oliver کی کتابوں کے علاوہ Best selling cookery، دیگر ملکوں کے کھانوں کی تراکیب پر مشتمل کتابوں کا خصوصی مطالعہ کرتا ہوں۔

"دیگر مصروفیات اگر بتانا چاہیں؟"

"میں ہر دم کسی نہ کسی سرگرمی میں محو رہتا ہوں۔ ایک زمانے میں جب ذرا کام ہلکا تھا تو ڈائٹ فوڈز کی کلاسز لیا کرتا تھا۔ ایسے صحت بخش پکوان جو ہم روزانہ کھا سکتے ہیں یعنی غذائیت کی افادیت اور بیماریوں سے بچنے کے لئے کیسی غذا لی جانی چاہئے، خواتین کے گروپ کو سکھاتا تھا۔ ان کلاسز میں میں بتاتا تھا کہ کون سا تیل کھانے میں بہتر ہے۔ ناشتے میں انڈے کی زردی نہ لی جائے تو اچھا ہے اور Whole grain ڈبل روٹی اور کوئی پھل لیا جائے۔ لنچ میں ہری سلاد، فش یا چکن بیک کر لی جائے اور ایک جوس کا گلاس بھوک بھی ختم کرتا ہے اور مکمل غذائیت بھی مل جاتی ہے۔ رات کو سینڈوچ، سلاد، سوپ کا پیالہ اور سوتے وقت ایک گلاس بغیر بالائی کا دودھ کافی ہوتا ہے۔ شام کو بہت بھوک لگے تو بغیر بالائی کے دودھ کی چائے اور دو ایک کوکیز لئے جا سکتے ہیں۔ مجھے دیکھ کر کوئی کہہ ہی نہیں سکتا کہ میں شیف ہوں کیونکہ اکثر شیفز کھانے پینے کے خود بھی شوقین ہوتے ہیں میں کھانے سے زیادہ کھلانے کا شوقین ہوں۔"

لہسن سبزی ہے یا نباتاتی ٹانک؟

جدید تحقیق کی روشنی میں جانیئے اِس کی افادیت

حیا فاروقی

لہسن صدیوں سے استعمال ہوتا چلا آ رہا ہے۔ قدیم ترین طبی ریکارڈ کے علاوہ جدید دور کی تحقیقات اور مطالعہ بھی اس کی افادیت کی تصدیق کرتے ہیں۔ بابل ونینوا کے صدیوں پرانے ریکارڈ گواہ ہیں کہ لہسن مختلف امراض کی دوا کے علاوہ ٹانک کے طور پر بھی استعمال ہوتا تھا۔ برصغیر میں صدیوں پرانی ہندی طب بھی لہسن کی بطور ٹانک معترف تھی بلکہ دوا سے زیادہ اس کی حیثیت تقویت بخش سبزی کے طور پر تسلیم کی جاتی تھی۔ طب ہندی کے معالجین لہسن کو نظام ہضم کے علاوہ سانس کے نظام، اعصابی عارضوں، دوران خون اور دیگر پیچیدہ شکایات کے لئے مؤثر تسلیم کرتے تھے۔

سنسکرت کی پانچ ہزار سالہ قدیم تحریروں کے مطالعے سے بھی پتا چلتا ہے کہ لہسن کی افادیت اس وقت تسلیم کی جا چکی تھی۔ اسے مصر میں دل کے امراض کے علاوہ رسولیوں، سر درد کی شکایت، پیٹ کے کیڑوں سے نجات اور ان کے کاٹے کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔

- یونانی طب میں آنتوں کے زخم، بچوں کے قولنج، گٹھیا، پیچش اور الرجی کے لئے اسے مؤثر قرار دیا گیا۔

اس سے قبل کی تہذیبوں کے ریکارڈ سے بھی یہ ثابت ہوتا ہے کہ لہسن نمونیا، سینے کے امراض اور نزلے کی شکایت کے علاوہ کان کے درد اور بہرے پن کے علاج کے لئے بھی استعمال کیا جاتا تھا۔

- آج بھی مغربی اور ایشیائی ملکوں میں لہسن کو طاقتور اینٹی بایوٹک جانا جاتا ہے اور اسہال میں اسے مفید قرار دیا گیا ہے۔ اس کے تازہ جوؤں کا جوشاندہ ورم دور کرنے کے لئے مفید ہے۔
- لہسن الرجی (حساسیت) کی شکایات، شریانوں اور رگوں کی تنگی اور سختی، گٹھیا، دمے، پیشاب نہ رکنے کی شکایت سینے کے امراض، پھیپھڑوں کی سوجن، ہائی بلڈ پریشر اور جگر کے امراض کے لئے اعتماد کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- یہ خون پتلا کرنے کی نباتاتی دوا ہے۔ کولیسٹرول کی زیادتی کی صورت میں مریض اسے اپنی غذاؤں میں شکل بدل بدل کر استعمال کریں۔

> یہ خون پتلا کرنے والی بہترین دوا ہی نہیں بلکہ کولیسٹرول کی زیادتی میں بھی مریض اسے اپنی غذاؤں میں استعمال کر سکتے ہیں

- گرم پانی میں پسا ہوا لہسن گھول کر پی لیا جائے تو ذیابیطس میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔

کچھ لوگ لہسن اور دہی ملا کر استعمال کرتے ہیں غالباً انہیں لہسن کا چرپرا پن نہیں بھاتا یا پھر ہرا دھنیا شامل کر کے اس کی چٹنی کھلائی جاتی ہے۔ چونکہ یہ اینٹی بایوٹک پیشاب آور کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے لہٰذا ذائقہ بدل کے اسے اپنی غذا کا جزو بنانا مفید ہوتا ہے۔ کچے لہسن کی نسبت تھوڑا سا بھون کر کھانا صحت بخش اور زود ہضم بھی ہے۔

- انسانوں کے ساتھ ساتھ حیوانوں کے علاج معالجے کے لئے بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان کی چند خاص بیماریاں جن میں پھپھوندی (فنگس) زبان کا ورم، منہ کے چھالے، پیٹ کا درد اور تشنج جیسی بیماریاں شامل ہیں، لہسن پیس کر کھلانے سے جانور صحت مند ہو جاتے ہیں۔ دودھ دینے والے جانوروں کے لئے بھی اسے اکسیر نباتی ٹانک تسلیم کیا گیا ہے۔

لہسن میں موجود وٹامنز پر بھی توجہ دیں

- دیگر وٹامنز کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس، آئرن، آیوڈین کوبالٹ، زنک، سوڈیم، پوٹاشیم، سیلینیم جیسے معدنی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ لہسن سے حاصل ہونے والے ست Extract پرانی سوجن دور کرنے کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔
- پیٹ میں ایک خاص جراثیم جسے ہیلی کو بیکٹر پائیلوری کہا جاتا ہے۔ السر اور سرطان جیسے مہلک امراض اس جراثیم کی وجہ سے پھلتے پھولتے ہیں۔ لہسن کھانے سے یہ ضائع ہو جاتے ہیں۔ جن افراد کی خاندانی ہسٹری میں کینسر شامل ہو انہیں بطور خاص لہسن کا استعمال جاری رکھنا چاہیے۔
- یہ سبزی جسم میں آکسیجن بھی پیدا کرتی ہے اس لئے موٹاپے کے شکار افراد جو سانس کی کمی کا گلہ کرتے ہیں مگر ورزش کر کے وزن قابو میں نہیں کر پاتے۔ ماہرین تغذیہ انہیں لہسن کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں تاہم اگر وہ تیز چہل قدمی (برسک واک) بھی کر لیا کریں تو نظام ہاضمہ کی خرابیوں کے علاوہ جگر پر بننے والے چربیلے ٹشوز کے منفی اثرات کم کیے جا سکتے ہیں۔

چکوترا ایک باکمال پھل

کھائیے اور تروتازگی پائیے

ارم شفیق

سٹرس فروٹس کے خاندان کا یہ پھل جس کے چھلکے زرد اور مغز سرخ ہوتے ہیں۔ یہ اپنے اندر وٹامن C وافر مقدار میں رکھتا ہے، جسم کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے اور جسم میں Collagen پیدا کرتا ہے جس سے جلد کی لچک برقرار رہتی ہے۔ اس کے مختلف اجزاء انسانی جسم کو انفیکشن سے بچاتے ہیں اور جسم کو چاق و چوبند رکھتے ہیں۔ اسے اردو میں چکوترہ، فارسی میں بھی چکوترہ، سندھی چکون، انگریزی میں Citron ، یورپ میں کہیں اس کو Cederal، تو کہیں Cedrat اور Cedro کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ ترش مگر چاشنی دار ہوتا ہے جب کہ مزاج سرد تر درجہ دوئم ہوتا ہے۔ یہ کرشماتی پھل اپنے اجزاء میں باکمال جوہر رکھتا ہے مگر اکثر افراد اس کی ترشی کی وجہ سے اس کو استعمال نہیں کرتے۔ حالانکہ اس میں موجود ترشی انسانی صحت کے لئے بہت مفید ہوتی ہے۔ یہ کھانسی میں بھی نقصان نہیں کرتا بلکہ مفید ہوتا ہے لہٰذا اس سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ اکثر دبلی پتلی خواتین اسے اپنے لئے موزوں نہیں سمجھتیں، ان کے نزدیک یہ وزن کم کرنے والی خصوصیات کا حامل پھل ہے لہٰذا اسے صرف فربہ خواتین کو ہی استعمال کرنا چاہئے جب کہ یہ خیال غلط ہے۔ یہ وزن کو معتدل بھی رکھتا ہے اور فالتو چربی گھٹاتا بھی ہے۔

اس میں موجود غذائی اجزاء

چکوترے میں بے شمار غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جیسا کہ پوٹاشیم، پروٹین، فولیٹ، نیاسن، مختلف اینٹی آکسیڈینٹس، سوڈیم، کیلشیئم، کاپر، آئرن، میگنیز، سیلینیئم، زنک، وٹامن (A,C,E,K)، پائیریڈوکسن اور تھیامن مختلف مقدار میں پائے جاتے ہیں جو انسانی جسم کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ چکوترے کا استعمال انسانی جسم کو قوت بخشتا ہے، اس میں معدنیات کا خزانہ چھپا ہے۔

اس میں موجود وٹامن سی کے فوائد پر توجہ دینی ضروری ہے۔ یہ نزلے، زکام اور فلو جیسے امراض سے بچاتا ہے جو ہمارے ہاں عموماً موسم سرما میں ہوتے ہیں۔ اس میں شامل Bioflavonoids سرطان کے خلاف محاذ کھول دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

اس میں موجود الکلائن ایک ایسا جز ہے، جسے اگر ثقیل غذا کھانے کے بعد کھایا جائے تو وہ اس کو زود ہضم بنا دیتا ہے۔

چکوترہ جہاں جسم کو دوسرے موذی امراض سے محفوظ رکھتا ہے، وہیں شوگر جیسی بیماری جو اندر ہی اندر انسان کو کھوکھلا کر دیتی ہے، اس میں بھی بہت فائدے مند ثابت ہوتا ہے۔ یہ جسم میں جمع ہونے والی مضر اور زائد شکر کو زائل کر دیتا ہے اور شوگر لیول کو برقرار رکھتا ہے۔ دل کے امراض میں مبتلا افراد کے لئے چکوترے کا استعمال کسی دوا سے کم نہیں۔ اس میں موجود Pectin ایک ایسا جزو ہے جو شریانوں کی تنگی دور کرتا ہے۔ دل کے خون کو پمپ کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے اور شریانوں میں کوئی رکاوٹ ہو تو وٹامن C کے جز کے ساتھ مل کر دورانِ خون بحال کرتا ہے۔

انسانی صحت کا انحصار جگر کے افعال کی درستگی پر بھی ہوتا ہے۔ یہ پھل جگر کی سوزش ختم کرتا ہے، نیا خون پیدا کرتا ہے اور اگر جسم میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ بڑھ جائے تو چکوترے کا استعمال اسے روک دیتا ہے۔ اس کا چھلکا پیٹ کے کیڑے نکالتا ہے، اس لئے بچوں کو بھی چکوترہ کھلانا چاہئے۔ اس کا استعمال بھوک بڑھاتا ہے، معدے کو مضبوط بناتا ہے۔ تھکن بھگاتا ہے، گرمی کے زکام میں مفید ہے۔ پیاس اور تھکان دور کرتا ہے۔

حیض کے زیادہ کھل کر نہ آنے اور جریان میں اس کا چند روز استعمال نہایت مفید ہے۔

اس کے ایک پاؤ رس میں روٹی کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔

طبی فوائد

صبح، سویرے نہار منہ اس کا استعمال پیٹ میں گیس نہیں بننے دیتا۔ معدے کی جلن یا بوجھ کی صورت میں، بھوک کم، پیاس زیادہ لگے اور متلی ہونے لگے تو ایک پاؤ چکوترے کی پھانکیں نمک اور چینی یا پھر سیاہ کُٹی مرچ چھڑک کر کھانے سے چند روز میں آرام آ جاتا ہے۔ چکوترے کی چند پھانکیں اور سبز دھنیا چٹکی بھر لے کر دونوں کو آپس میں رگڑ کر پانی نکال کر پینے سے سر کے چکر ختم ہو جاتے ہیں اور ہونٹ بار بار خشک ہونے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

چکوترے کا پانی تقریباً ایک پاؤ تین ہفتے تک روزانہ استعمال کرنے سے پتے کی پتھری گھل کر ختم ہو جاتی ہے اور پتہ طاقت ور ہو جاتا ہے۔

جب دل کی دھڑکن تیز ہو جائے، پیاس اور بے چینی زیادہ ہو تو چند گلاب کے پھول، ایک عدد چکوترے کا رس، 4 عدد چھوٹی الائچی ان اشیاء کو ملا کر رات بھر بھگو دیں۔ صبح کو دو جوش دے کر چھان کر شہد یا چینی ملا کر شربت بنا لیں۔ یہ شربت پانی میں ملا کر صبح، دوپہر اور شام استعمال کرنے سے افاقہ ہوگا۔ آدھی چائے کا چمچ خمیرہ گاؤزبان کھانے سے چند روز میں ہی شفا ملتی ہے۔ دورِ حاضر کی مصروف زندگی نے انسان کو مشین بنا کر رکھ دیا ہے۔ ہر وقت کام انسان کی اعصابی تھکن کا باعث بنتا ہے۔ غیر معمولی تھکان میں اگر چکوترہ کھا لیا جائے یا اس کا جوس پی لیا جائے تو طبیعت بحال ہو جاتی ہے، بدن میں توانائی محسوس ہوتی ہے۔ اگر چکوترے کے جوس میں تھوڑا شہد اور ایک چمچ لیموں کا رس ملا کر پیا جائے تو وہ ایک ایسا ٹانک بن جاتا ہے جو ذہنی اضطراب میں نمایاں کمی لاتا ہے۔ اس سے ذہنی تھکان ختم ہو جاتی ہے اور انسان دوبارہ چاق چوبند ہو جاتا ہے۔ چکوترے کا استعمال انسانی حسن میں اضافہ بھی کرتا ہے۔

> جسمانی صحت کی بحالی سے حُسن کی افزائش تک چکوترہ آپ کے لئے مفید ہے تو پھر کیوں نہ اِس سے فیض یاب ہوا جائے

نکھارے آپ کی جلد

چکوترے کا جوس روزانہ ایک گلاس پینے سے جسم میں دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے۔ جسم میں موجود فاضل مادے خارج ہو جاتے ہیں اور اس طرح رنگت نکھری نکھری نظر آتی ہے۔ اس کے چھلکے کا ابٹن بنایا جا سکتا ہے جو چہرے پر ملنے سے یقیناً رنگ نکھرتا ہے، داغ دھبے اور چھائیاں دور ہو جاتے ہیں۔

چکوترہ ماسک

چکوترے کے چھلکوں کو سکھا کر عرق گلاب میں ملا کر ماسک بھی تیار کیا جا سکتا ہے جو کہ چہرے کے مسامات کو گہرائی تک صاف کرتا ہے۔

غرضیکہ جسمانی صحت کی بحالی سے حسن کی افزائش اور نمو تک چکوترہ آپ کے ساتھ ساتھ رہتا ہے۔ موسمی پھل ہے اسے کھا کر فیض یاب ہوں۔ یہ اللہ تبارک تعالیٰ کے بیش بہا غذائی نعمتوں میں سے ایک ہے تاہم یہ ضروری نہیں کہ ایک پودا پھل ایک ہی وقت میں کھا لیا جائے۔ کم مقدار میں بھی فوائد کا حصول ممکن ہے تو پھر ہو جائے آج چکوترے سے ناشتے کا آغاز!

ابٹن انوکھا نکھار لائے

یہ جلد کے مردہ خلیوں کو ختم کر کے آپ کو رکھے تروتازہ

امبر سلیم

ابٹن کا شمار سولہ سنگھار کے لوازمات میں ہوتا ہے، جس کا استعمال صدیوں سے نسل در نسل چلتا آ رہا ہے۔ خوبصورتی، جلد کی چمک کو بڑھانے اور کیل، مہاسے، داغ دھبے، چھائیوں کے خاتمے کے لئے یہ حیرت انگیز طور پر کام کرتا ہے اس کا مسلسل استعمال وقت سے پہلے جلد پر بڑھاپے کے اثرات کو روکتا ہے۔ ابٹن نرم پیسٹ کی مانند ایسا آمیزہ ہوتا ہے جو گری دار میوہ، پھولوں، تیل، صندل، بیسن، ہلدی اور دوسری قدرتی اشیاء کی آمیزش سے تیار کیا جاتا ہے۔ سائنسی طور پر بھی یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ابٹن جلد کی صفائی ونگہداشت اور کھلے مسامات کے لئے بہترین ہے۔ ابٹن پیسٹ کو مساج کے بعد نیم گرم یا ٹھنڈے پانی سے صاف کیا جاتا ہے۔ پاکستان اور انڈیا میں شادی بیاہ کے موقع پر باقاعدہ ابٹن کی رسوم ہوتی ہیں جس میں دلہن کو ابٹن لگایا جاتا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے تک صرف دلہنیں ہی شادی سے مہینہ بھر پہلے اپنی خوبصورتی کو دو آتشہ کرنے کے لئے ابٹن کا مساج کرتی تھیں لیکن اب روزمرہ زندگی میں حسن کی حفاظت کے لئے اس کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ ابٹن کی خاص بات یہ ہے کہ اسے ہر طرح کی اسکن پر لگایا جا سکتا ہے۔

ابٹن کے فوائد

ابٹن جلد سے مردہ خلیات کو ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے خون کی گردش کو بڑھاتا ہے، جس سے نئے خلیات بن کے جلد کو تروتازہ کرتے ہیں۔ جلد میں کھنچاؤ پیدا کرتا ہے، جس سے جلد ڈھلکتی نہیں۔

جلد کے ساتھ جمی گرد کو صاف کرتا ہے جو صابن یا فیس واش سے صاف نہیں ہوتی، خاص طور پر بازو اور ٹانگوں کے جوڑوں سے سیاہی کی تہہ ہٹاتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے جلد کے روئیں کمزور ہو کر آہستہ آہستہ جھڑنے لگ جاتے ہیں۔

ابٹن لگانے کا طریقہ

خشک جلد پر ابٹن لگانے سے پہلے کسی تیل سے مساج کر لیں اور پھر ابٹن لگائیں۔

یاد رہے موسم سرما میں ابٹن میں تیل یا چکنے اجزاء کی آمیزش زیادہ کریں اور موسم گرما میں کم۔

ابٹن کا آمیزہ نہ زیادہ سخت اور نہ پتلا بلکہ ہموار پیسٹ ہو جو آسانی سے لگ جائے اور اتر جائے۔

ابٹن کا استعمال نہانے سے پہلے کرنا زیادہ بہتر ہے۔

یہ جلد کی چمک بڑھانے اور کیل مہاسے داغ دھبے، چھائیوں کے خاتمے کے لئے حیرت انگیز طور پر کام کرتا ہے

ابٹن کی تیاری

اس کی کئی اقسام ہیں جن کو آپ اپنی ضرورت کے مطابق استعمال کر کے اپنی جلد کے مسائل حل کر سکتے ہیں۔

فیشل ابٹن فارمولا

ایک کھانے کا چمچ بادام کا پیسٹ، ایک کھانے کا چمچ کاجو کا پیسٹ، ڈیڑھ چائے کا چمچ پستہ پیسٹ، ایک کھانے کا چمچ بالائی، ایک کھانے کا چمچ سرسوں یا بادام کا تیل، ایک کھانے کا چمچ عرق گلاب، ایک چوتھائی کپ سرخ مسور کی دال کا پیسٹ، ان سب کو مکس کر کے چہرے اور گردن پر لگائیں جب تھوڑا سا گیلا ہو تو رگڑ کر اتار دیں۔ (بادام، کاجو، پستہ اور دال مسور کا پیسٹ بنانے کے لئے ان کو پیس کر پانی کے ساتھ مکس کریں)

بادام کا ابٹن

بادام ہر قسم کی جلد کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے اس سے جلد کو نقصان نہیں ہوتا۔ ابٹن اگر بادام کا بنایا جائے تو اس سے جلد کو انوکھا نکھار ملتا ہے۔ بادام کا ابٹن بنانے کے لئے بادام کو لیموں کے رس میں باریک پیس لیں پھر اس میں انڈے کی سفیدی پھینٹ کر ملا لیں اور اتنا بیسن شامل کریں کہ ہموار پیسٹ بن جائے۔ اس پیسٹ کو چہرے، بازو اور گردن پر ملیں، پندرہ منٹ بعد یا جب خشک ہو جائے تو نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ اس ابٹن کو ہفتہ میں دو بار استعمال کریں اور ہر بار تازہ بنائیں۔

جلد کی صفائی اور چہرے کے بال کم کرنے کے لئے

ایک کپ چنبیلی کی کلی میں ایک کپ بیسن، دو کھانے کے چمچ ہلدی اور ایک کھانے کا چمچ دار چینی ملا کر پیس لیں۔ اس پاؤڈر مکسچر کا ایک بڑا چمچ لیں اور اس میں چند قطرے لیموں کا رس اور پانی ملا کر استعمال کریں، چند دن استعمال سے چہرے کی رنگت صاف ہو جائے گی اور چہرے کے روئیں بھی کم ہو جائیں گے۔

چہرے کے کیل، مہاسے اور دانوں کے لئے ابٹن

اگر آپ کو بھی بیشتر نوجوانوں

کی طرح جلد پر کیل، مہاسے اور دانوں کا مسئلہ ہے تو سمجھیں کہ یہ اب حل ہو گیا، اس کے لئے کسی کریم سے نہیں بلکہ ابٹن سے استفادہ کریں۔ تین چائے کے چمچ بیسن، ایک چوتھائی چائے کا چمچ ہلدی، دو چائے کے چمچ صندل پاؤڈر، ایک چائے کا چمچ نیم پاؤڈر، دو چائے کے چمچ پسا کھیرا۔ ان سب اجزاء کو مکس کر کے چہرے پر دس سے پندرہ منٹ لگائیں اور کچھ دیر گولائی میں مساج کریں اور اس سے آپ کی جلد کو سکون ملے گا اور آہستہ آہستہ چہرے سے کیل، مہاسے اور دانے ختم ہو جائیں گے۔ اسے ہفتہ میں دو بار لگائیں۔

اسکن نرم وملائم کرنے اور مردہ خلیات ختم کرنے کے لئے

تین چائے کے چمچ دال مونگ، ایک چائے کا چمچ سوکھی میتھی، ایک چائے کا چمچ مالٹے کی خشک چھال، ایک چائے کا چمچ نیم پاؤڈر، ان سب کو پیس کے روغن زیتون، روغن بادام یا عرق گلاب کے ساتھ ملا کر پیسٹ بنا لیں اور اس ابٹن کو چہرے، بازو اور گردن پر دس منٹ لگا رہنے دیں۔ یہ ابٹن جلد سے مردہ خلیات ختم کر کے نرم وملائم بنانے میں مدد کرتا ہے۔

موئسچرائزنگ ابٹن

خشک جلد کو موئسچرائز کرنے کے لئے اس ابٹن کو استعمال کریں۔ چھ عدد بادام کی گریاں رات بھر آدھا کپ کریم میں بھگو کر رکھ دیں اور صبح چوپر مشین میں پیس لیں، اس پیسٹ میں دو چائے کے چمچ تل کا تیل اور ایک چائے کا چمچ تلسی پاؤڈر مکس کر کے چہرے پر دس منٹ لگا کر گولائی میں مساج کریں۔ ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔

میڈیکیٹڈ ابٹن

آدھا کپ بیسن، ایک چائے کا چمچ ہلدی، ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس، ایک چائے کا چمچ دودھ، ایک چائے کا چمچ ناریل یا بادام کا تیل۔ ان اجزاء کو پانی یا دودھ کے ساتھ مکس کر کے سارے جسم پر لگائیں اور پانچ منٹ بعد رگڑتے ہوئے اتار دیں اور غسل کر لیں۔

دیکھے آپ نے ابٹن کے کرشمے کہ کس طرح قدرتی اجزاء میں ہمارے لئے بیش بہا فائدے ہیں جن کو ہم نظر انداز کر دیتے ہیں اب کریموں کے بجائے ابٹن سے اپنی خوبصورتی کو چار چاند لگائیں۔

تیار شدہ ابٹن خریدتے وقت کوالٹی اور دکان کی ساکھ ضرور مد نظر رکھیں بلکہ بہتر ہے کہ الرجی ٹیسٹ کر کے ابٹن استعمال کریں۔

BROWN RICE اناج کی مختلف شکل

ذائقے پر نہ جائیے اور نہ سمجھوتہ کریں غذائیت پر...

اُمِ حیا فاروقی

برِاعظم ایشیا کی نصف سے زائد آبادی اپنے کھانوں میں چاولوں کو شامل کرتی ہے۔ چاول کی کئی اقسام ہیں اور ہم پاکستانی پرانے چاول کو بہت شوق اور اہتمام سے پکاتے ہیں عام روزمرہ کے کھانوں کے علاوہ ہر تقریب ہر موقع پر انواع واقسام کی ڈشیں تیار کی جاتی ہیں اور ہمارے دسترخوان چاولوں کو پکانے اور کھانے کا ذوق رکھنے والے refined اور polished یعنی سفید چاولوں کو بہت محبوب رکھتے ہیں اور ان ہی کا انتخاب کرتے ہیں۔

بڑھتے ہوئے اور نوزائیدہ بچوں کی غذائی ضرورت کے لئے چاول ابالتے وقت پانی انہیں میں خشک کیا جاتا ہے تاکہ اس پانی سے غذائیت ضائع نہ ہونے پائے۔ عام طور پر پانی پھینک کر چاولوں کو دم پر لگا دیا جاتا ہے تاکہ ان کا بادی پن ضائع ہو جائے۔

بھورے یعنی براؤن چاولوں کو عوامی مقبولیت نہیں ملی جب کہ ان کی غذائیت ملوں میں پروسیڈ شدہ سفید چاولوں سے کہیں زیادہ ہے۔

سفید چاولوں کی اوپری تہہ سے bran اور بیج یعنی germ علیحدہ کردیے جاتے ہیں جب کہ بھورے چاولوں سے صرف چھلکا علیحدہ کیا جاتا ہے۔

بہتر اناج

حراروں کے نکتہ نظر سے دونوں چاول برابر کی توانائی مہیا کرتے ہیں تاہم سفید چاولوں کو پروسیسنگ کے بعد اگر یہ fortified یعنی اضافی وٹامنز کے بعد زیادہ طاقتور نہ ہوں تو یہ بھورے چاولوں کی نسبت کم توانائی پر مشتمل ہوتے ہیں۔ دونوں میں کاربوہائیڈریٹس موجود ہیں لیکن بھورے چاولوں میں ریشہ (فائبر) میگنیشیم، آئرن، سیلینیم، مگنیز اور وٹامنز B1, B2, B3 اور B6 کے علاوہ ڈائٹری پروٹین اور Gammaoryzanol جیسے عناصر مل کر انہیں صحت بخش تر بنا دیتے ہیں۔

ایک بات کا خیال رہے کہ بھورے چاول پک کر سفید کی نسبت قدرے زیادہ حراروں پر مشتمل ہو سکتے ہیں مثلاً اگر آپ بگھارے ہوئے، پلاؤ، زردے یا کسی اور ایسی ہی شکل میں چاول پکانا چاہیں تو ان کی کیلوریز خاصی بڑھ جاتی ہیں اور یہ زود ہضم نہیں رہتے۔ وزن کم کرنا مقصود ہو تو یہ چاول ابال کر استعمال کیے جا سکتے ہیں اور یہی متوازن انتخاب ہو سکتے ہیں۔

PMS سسٹم کو بحال رکھنے کے لئے نوجوان بچیوں اور خواتین کو بھی چاول استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ یوں بھی بلوغت کی عمر میں ہارمونز اور خواتین کے ماہانہ نظام میں چند ایسی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جن کے اثرات عمومی صحت پر بالواسطہ طور پر پڑتے ہیں۔ سمجھداری اسی میں ہے کہ نوجوان بچیوں اور خواتین کو سفید چاول کم سے کم اور بھورے چاول اکثر کھانے کو دیے جائیں۔ ان بھورے چاولوں میں فائبر اور میگنیشیم ایسے جزو ہیں جو PMS کی پیچیدگیوں اور خرابیوں پر قابو پانے کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔ گائناکولوجسٹ بھی اپنے پیشہ ورانہ رائے میں ان ہی دو اجزاء کو غذا کا حصہ بنانے پر زور دیتے ہیں۔ اسی عارضے میں مبتلا بچیوں کو gluten ہضم ہونے میں دقت ہوتی ہے اور ڈاکٹر اضافی ادویات کو متوازن کرنے کی امکان بھر کوششیں کرتے ہیں۔ ہم اور آپ اپنی بچیوں کی غذائی سطح پر یوں معاونت کر سکتے ہیں کہ انہیں ایک تو فارمی مرغی کم سے کم کھلائیں کیونکہ ان مرغیوں کو تجارتی مقصد کے لئے بلوغت کی تیز رفتار پروسیس کرتے وقت ہارمونز کے مخصوص انجیکشنز لگائے جاتے ہیں جن سے PMS کی پیچیدگیاں بڑھتی ہیں ہیں۔ دوسرے اگر وہ سفید چاول بھی تواتر سے کھاتی رہیں تو موٹاپے کا شکار ہونے لگتی ہیں۔ اس کے علاوہ ماہانہ نظام کی بے ضابطگی، دردوں کی شکایت اور ورم کی تکالیف کے ازالہ کے لئے غذائی احتیاط بہت ضروری ہوتی ہے۔ فارمی مرغی اور سفید چاولوں کا زیادہ استعمال مناسب نہیں۔

چاول کھائیں مگر صرف ایک پیالی بھر

اپنے اوپر یہ راشن بندی کرنی ہی پڑتی ہے (خاص کر اس وقت جب ہم مختلف عارضوں جن میں وزن کی زیادتی سرفہرست ہے) جیسی صورت حال سے گزرتے ہیں بھورے چاولوں کے ایک کپ میں 210 کیلوریز شامل ہوتی ہیں جو ایک وقت کے کھانے کے لئے کافی ہوتی ہیں۔ اس کے بعد آپ معدے میں دوسری اشیاء کیلئے جگہ بناتی ہیں یعنی تھوڑا دہی، سلاد، پھل یا سالن اور روٹی کچھ بھی جو آپ مزید کھانا چاہیں۔

بھورے چاول دل کے امراض کا سدِباب کرتے ہیں

میڈیکل سائنس کا دعویٰ ہے کہ ایک پیالی بھر بھورے چاول کھانے والے دل کے امراض سے بچے رہتے ہیں۔ یہ دل کی شریانوں کی تنگی دور کرنے والے اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں۔ شدید بیماری کی صورت میں پرہیزی غذا طبیعت میں چڑچڑاپن پیدا کرتی ہے۔ بائی پاس کے مریضوں کو اگر یہ بھورے چاول کھلائے جائیں تو انہیں بدذائقہ لگتے ہیں۔ ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ غذائیت اور توانائی کے مظاہر پر سمجھوتہ نہ کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ آپ ذائقے تشکیل دینے کی صلاحیت پیدا کریں۔ ظاہر ہے کہ سفید چاول کھاتے کھاتے براؤن کھانے پڑیں تو ذائقہ بہت جلد تشکیل نہیں پا سکتا۔ شروع شروع میں ان کا ذائقہ اچھا نہیں لگتا اگر آپ عادت استوار کرنے کے لئے آدھی آدھی پیالی دونوں چاول کھائیں تو طبیعت بوجھل نہیں ہوگی اور حسِ ذائقہ کی تسکین بھی ہو رہے گی۔

ماہرین غذائیت کوئی بھی اناج ایک برس سے زائد عرصے تک محفوظ کرنے کا مشورہ نہیں دیتے

کھیر، کھچڑی، زردے اور گڑ والے چاولوں سے آغاز کر کے دیکھیں۔

یہ بھورے چاول آپ کو اچھا ذائقہ بھی مہیا کریں گے اور ان کا Texture بھی اچھا ہوتا ہے۔ ان چاولوں کو پکانے سے ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ قبل بھگو دینا کافی ہوتا ہے۔

انہیں صرف 6 ماہ تک محفوظ کرنے کی اہم وجہ ان کے ایسینشل فیٹی ایسڈز کا کچھ ہی عرصے میں Oxidise میں بدل جانا ہے۔ اگر آپ نے زیادہ مقدار میں بھورے چاول خرید لئے ہیں تو انہیں ایئر ٹائٹ کنٹینرز میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں اور چاہیں تو ایک برس تک تھوڑا تھوڑا پکانے کے لئے نکالتی رہیں۔ یہ تازہ اور صحت بخش غذائیت کے حامل رہیں گے تاہم ماہرین غذائیت کوئی بھی اناج ایک برس سے زائد عرصے کے لئے Store کرنے کا مشورہ نہیں دیتے۔ اس طرح رکھے رہنے سے بھی خوراک غیر معیاری اور ناقص ہو سکتی ہے۔ جو کچھ کھائیں کوشش کریں کہ تازہ بہ تازہ خریدیں اور ضرورت کے حساب سے خریدیں۔ کیا ہی اچھا ہو کہ نامیاتی طریقہ کاشت کاری سے حاصل ہونے والا اناج اور سبزیاں استعمال کی جائیں۔ آج کل ڈاکٹرز اور ماہرین غذائیت بھورے چاولوں کی تعریف کر رہے ہیں کہ یہ مجموعی طور پر تغذیے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ بھورے چاول اور عام طور پر کھائے جانے والے سفید چاول میں صرف رنگ کا فرق نہیں بلکہ سفید چاولوں میں درحقیقت درجن بھر غذائی اجزاء اپنی ضروری مقدار سے کم ہوتے ہیں چاول چند مراحل سے گزر کر کھانے کے لئے تیار ہوتا ہے۔ کھیت سے دھان کی شکل میں کٹنے کے بعد مشین میں ڈال کر اس کا بیرونی چھلکا اتارا جاتا ہے تو بھورا چاول حاصل ہوتا ہے۔ بھورے چاول کو سفید چاول میں تبدیل کرنے کے لئے اس کا اندرونی چھلکا اتارتے ہیں اور پھر اسے پالش کرتے ہیں، لیکن اس پورے عمل میں چاول کے وٹامن B3 کا 90 فیصد، میگنزیم کا نصف حصہ، فاسفورس کا آدھا حصہ، آئرن کا 60 فیصد حصہ اور اس کے غذائی ریشے کا کل حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔ نیز اس کے لازمی روغنی تیزاب بھی سب کے سب ختم ہو جاتے ہیں۔ ایک صحت مند عصبی نظام کے لئے میگنزیم لازمی اور ایک اچھے کولیسٹرول کی پیداوار کے لئے بھی اہم ہے جو ہمارا جسم جنسی ہارمون بنانے کے لئے استعمال کرتا ہے۔

گجک، وٹامنز بھری سوغات

اسے کھایئے اور صحت مند رہیے

اُمِ شایان

سردیوں کی راتیں ہوں یا خنک آلودشامیں جی چاہتا ہے کہ جسم کو طاقت اور اعصاب مضبوط بنانے والی غذائیں استعمال کی جائیں۔

شام کے ناشتے ہوں یا فرصت کے لمحے، سمجھدار لوگ تل کے لڈو گجک اور اسی طرح میووں سے بنی مٹھائیاں کھاتے ہیں۔ آیئے گجک کا تعارف حاصل کیجئے۔

یہ دو طرح کی ہوتی ہے ایک تو گڑ سے بنائی جاتی ہے اور دوسری عام شکر کی مدد سے لیکن ذائقہ گڑ والی ہی کا بہتر ہوتا ہے۔ اس میں شامل میوے اور تل بیش بہا وٹامنز اور پروٹین مقویٔ دماغ ہوتے ہیں۔ تل میں نباتاتی تیل کے علاوہ اہم مقویٔ دماغ جزو لیسی تھین کی مقدار بھی ہوتی ہے۔ یہ دراصل فاسفورس آمیز چکنائی ہے جو دماغ اور اعصاب کی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔

تل کے ایک بہترین غذائی دوا کے طور پر کھایئے۔ چھوٹے بچوں کو رات کو بستر گیلا کرنے کی شکایت ہو یا بڑوں کو بار بار واش روم جانے کی حاجت ستائے، یہ تل اور اس سے بنی اشیاء غذا کا جزو بنا لینے سے گردوں اور مثانے کی خاصی پیچیدگیاں دور ہوجاتی ہیں۔

تل کے لڈو بنانے والے حلوائی بتاتے ہیں کہ وہ منقیٰ اور ناریل کے علاوہ دُھلے ہوئے تل کوٹ کر یہ لڈو بناتے ہیں۔

خاص کر سردیوں میں ضرور کھائیں تاکہ کیلوریز اور نشاستہ مل سکے۔ بوڑھے لوگوں کو پروٹیسٹ کے غدود بڑھنے کی شکایت میں مفید ہوتے ہیں۔ اگر آپ تلوں کو گھی میں بھون کر گڑ یا شکر کے ساتھ خوب چبا کر کھائیں اور آدھی پیالی دودھ پی لیں تو ان کی افادیت کے خود قائل ہوجائیں گے۔ یہ جسم سے بلغم، نزلہ اور پیشاب کی زیادتی کو روکنے کے لئے بہترین ٹانک ہے۔

> تل کے لڈو بنانے والے حلوائی بتاتے ہیں
> کہ وہ منقیٰ اور ناریل کے علاوہ دُھلے ہوئے تل
> کوٹ کر یہ لڈو بناتے ہیں

یوں تو چاروں موسم ہمارے مزاج کے مطابق بنائے گئے ہیں لیکن موسموں کی تبدیلی مثبت اور منفی اثرات کرتی ہے۔ گرمیوں میں پانی کا استعمال بڑھ جاتا ہے کیونکہ پسینے کی صورت میں جسم کا پانی خارج ہوتا ہے۔

پانی جسم کا درجۂ حرارت نارمل رکھتا ہے۔ موسمِ سرما میں جسم باہر سے ٹھنڈا اور اندر سے گرم ہوتا ہے۔ پانی کے کم استعمال کی وجہ سے گردوں اور مثانے پر غیر ضروری دباؤ پڑتا ہے۔ سردیوں میں پانی کا استعمال کم نہیں کیا جانا چاہئے لیکن عام طور پر لوگ کہتے ہیں کہ پیاس نہیں لگتی یہ قطعی غلط ہے اور پانی نہ پینا خود پر ظلم کرنے کے مترادف ہے۔ پانی بھی پئیں اور موسم کی سوغاتیں بھی کھائیں کہ ان میں ہیں معدنیات اور وٹامنز کا ایسا خزانہ جو ہمیں موسموں کی سختی سے نبرد آزما ہونے کے لئے تیار کرتی ہیں۔

شادی خوشی کا سودا

اسلام نے اسے مذہب کا جُز بنایا ہے

شاہین ملک

شادی ایسا فطری عمل ہے جسے ہر مذہب میں اہمیت دی جاتی ہے۔ یہ کم سنی، کم عمری، نابالغی، درمیانی یا ادھیڑ عمر میں بھی ہر صورت ہوسکتی ہے۔ یہ جبری، مجبوری اور راضی بہ خوشی تینوں صورتوں میں ہوتی ہے۔ نابالغ بچوں بچیوں کی شادیاں مختلف براعظموں، زبانوں، مذہب، ذاتوں، قبیلوں اور خاندانوں میں عام ہیں بعض ہندو اپنے دودھ پیتے بچے کی بھی شادی کر دیتے ہیں کیونکہ یہ ان کے مذہب کا حصہ ہے۔ راجستھان میں غربت کے سبب کم عمری میں شادیاں کر دی جاتی ہیں۔ اسلام میں ایسی شادیاں جو بچے کے سن شعور سے پہلے یا ان کی مرضی کے بغیر کر دی جائیں۔ شعور آتے ہی بچے اسے فسخ قرار دے سکتے ہیں۔ یعنی شریعت اسلام نے لڑکے اور لڑکی کو یہ اختیار دیا ہے کہ وہ اپنی مرضی کے خلاف ہونے والی شادی سے انکار کر سکتے ہیں۔ جدید مغربی تصور کے مطابق کم عمری کی شادیاں آبادی میں چونکہ اضافے کا باعث بن سکتی ہیں اس لئے ان کی بے پناہ مخالفت کی جاتی ہے۔ اور دراصل یہ وسائل کے تقسیم کے خوف کے سبب کیا جاتا ہے۔ لیکن اہل مغرب کے یہاں شادی کا رجحان اتنا بھرپور اور توانا نہیں ہے۔ وہ بچوں کی ولادت کو بھی بوجھ تصور کرتے ہیں لہٰذا مردوں کی مردوں سے شادیاں کرنے کا جنسی رجحان جنم لینے لگا ہے۔ اسی طرح بیشتر مغربی ملکوں میں افزائش آبادی کو روکنے کی حکمت عملی اختیار کی جانے لگی اور انعام کا لالچ دے کر کم بچے پیدا کرنے یا کم عمری میں شادی نہ کرنے کی ترغیب دی جانے لگی ہے۔ بڑی عمر میں شادیوں کا رواج پڑا تو قلت آبادی کا مسئلہ اٹھنے لگا۔ نوجوانوں کی کمی اور بوڑھوں کی کثرت ہونے لگی۔ لہٰذا وہ اپنے ہی بنائے ہوئے قوانین کو توڑنے پر مجبور ہوگئے۔ اب ان کے عائلی زندگی کے تصورات اور معاشرے شکست وریخت سے دوچار ہیں۔ اس کا بنیادی سبب شادی سے راہ فرار اختیار کرنا، بے جوڑ اور بے جنس شادیاں، معاشی ناہمواری اور عمروں کے تفاوت شامل ہیں۔ مغربی افراد شادی کے بجائے بلا شادی دوستی اور فرینڈ شپ میرج کے تصور کو اپنا کر خود کو تسلی دے رہے ہیں جب کہ اسلام نے شادی اور ولادت کو مذہب کا جز بنایا ہے۔ حضور ﷺ نے فرمایا ”شادی بار آور عورتوں سے کرو تاکہ میں کثرت امت پر ناز کر سکوں“۔ جدید معاشرت میں منصوبہ بندی اور کم عمری کا شوشہ چھوڑا، وسائل میں اضافے کے بجائے قلت کا واویلا کر کے اس مذہبی تاثر کو ختم کرنا چاہا۔ کیا اس فرمان سے قبل حضور ﷺ کو آنے والے دور کے حالات و معاملات کا علم نہ تھا؟

کم عمری کی شادی ایک طبی مسئلہ

یہ طب کے ساتھ ساتھ طبعی مسئلہ بھی ہے۔ اسلام نے بھی اس ضمن میں کئی رخصتیں دی ہیں۔ طبی مسئلہ کسی بھی عمر میں ہوسکتا ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ شادی جیسا بندھن دائرہ، اخلاقیات میں قائم ہو۔ اسلام نے بچوں بچیوں کی شادی کے لئے عمر کی حد بندی ضروری ہے شرعاً لڑکی کے بلوغ کی عمر نو سے پندرہ یا سترہ سال تصور کی جاتی ہے اور لڑکا پندرہ سے اٹھارہ سال کا مختلف ملکوں کی آب و ہوا، موسم، قوانین اور خاندانی نظریئے کے مطابق اس عمر میں کمی وبیشی ہوسکتی ہے۔ گرم اور مرطوب علاقوں کے افراد میں بلوغت کی علامت جلد اور سرد ملکوں میں قدرے دیر سے ظاہر ہوتی ہیں لیکن شرعی اعتبار سے بلوغت کی وجہ بارہ برس کی عمر سے ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ تاہم کمزور بچیاں طبی اور طبعی طور پر شادی کی ذمہ داری خاص کر ازدواجی حقوق کی ادائیگی نہ کر پائیں تو رخصت ہے۔

حضرت عمرؓ وانسؓ کی روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا ”جس کی بیٹی بارہ برس کی ہو جائے اور وہ اس کی شادی نہ کرے اور وہ بچی کوئی گناہ کر بیٹھے تو اس کا وبال اس کے باپ کے سر ہے“۔ اسی طرح حضرت ابن عباسؓ کی روایت کے مطابق لڑکے کا گناہ باپ کے سر جاتا ہے۔ پاکستان میں ایک بار پھر 22 سے 28 برس تک کی بچیوں کی شادی کا رجحان آ رہا ہے۔ والدین اپنی بچیوں کو اعلیٰ پروفیشنل تعلیم و تدریس سے روک نہیں رہے لیکن اچھے رشتوں کے انتظار میں انہیں بوڑھا کرنے سے خوفزدہ ہوگئے ہیں۔ پچھلا تجربہ یہی بتاتا ہے کہ شروع میں چھوٹا سا سمجھوتہ کر لینا ہی مسائل کا واحد حل ہے عمر گزرنے اور بڑھنے کی ٹینشن سے چھٹکارا ملتا ہے پاکیزہ اور پرسکون زندگی اور اوائل عمری ہی میں بچوں کی ولادت اور تربیت کے عمل سے فراغت ہو جاتی ہے۔ پاکستان میں کم عمری کی شادی قانوناً ممنوع ہے۔ ایک سماجی مسئلہ کی نظر سے دیکھا جائے تو ملکی قوانین بہتر فیصلہ معلوم ہوتے ہیں ڈاکٹر جسٹس تنزیل الرحمان نے ایک جگہ لکھا ہے ”پاکستان میں نافذ الوقت قانونی کے تحت نابالغوں کی شادی کرنا ممنوع اور قابل سزا جرم ہے۔ نابالغوں کی شادیوں کا مطلقاً ممنوع قرار دینا مصالحہ شرعیہ کے خلاف ہے اگر لڑکا یا لڑکی بالغ ہو جائے مگر نکاح کی عمر تک نہ پہنچے اور نکاح کا خواہش مند ہو تو قاضی کی اجازت لے کر نکاح کا اہل قرار دیا جاتا ہے۔ البتہ رخصتی کے سلسلے میں مناسب عمر کا تعین کیا جاتا ہے۔

پاکستان میں ازروئے دفعہ 3 قانون بلوغ مجریہ 1875 کے مطابق سن بلوغ کی عمر 18 سال ہے۔ چنانچہ ازروئے قانون نافذ الوقت لڑکی اور لڑکے کے نکاح کے قابل عمر بالترتیب سولہ اور اٹھارہ سال قرار دی گئی ہے۔

عراق میں لڑکے کی عمر نکاح 18 سال اور لڑکی کی 17 سال مقرر ہے۔ مراکش میں لڑکے کی عمر 18 سال اور لڑکی کی 15 سال مقرر ہے۔ دراصل مسئلہ معاشرتی حالات، عمومی صحت اور دیگر کوائف کا ہوتا ہے۔ قصبوں، دیہاتوں اور بعض خاندانی قبائلی رسوم و رواج، زور آور وڈیروں، جاگیرداروں یا پھر خاندانی رنجشوں اور دشمنوں کے سبب لڑکیوں کی کم سنی میں شادی کی روایت ملتی ہے۔ یہ شادیاں فسخ کی جا سکتی ہیں۔ کیا زور و جبر کی شادیوں میں سماجی برائیوں کے پھیلنے کا اندیشہ نہیں ہوتا؟

ہمارے ہاں 22 سے 28 برس تک کی بچیوں کی شادی کا رجحان آ رہا ہے۔ والدین اچھے رشتوں کے انتظار میں انہیں بوڑھا کرنے سے خوفزدہ ہیں

شادی مناسب عمر میں ہو جب کہ دونوں بچے (لڑکا اور لڑکی) جسمانی طور پر صحت مند ہوں۔ باہمی رضا مند ہوں اور آزادی سے فیصلہ کرنے کی اہلیت رکھتے ہوں کر دینی چاہئے۔ جو لوگ ادھورے کیریئر، ادھوری تعلیم اور معاشی استحکام کی آڑ میں عمر ضائع کرتے ہیں وہ اپنا بہت بڑا نقصان کرتے ہیں۔

محبت ایک تحفہ ہے

چاکلیٹ... یہ رشتہ ہے مٹھاس بھرا

ویلنٹائن ڈے، یہ ایک دن محبت کا سفیر ہے

محبت ایک تحفہ ہے، روح تک سرشار کردینے والی اس اُمنگ کے نام جو ہمیں محبت کی چھاؤں دیتی ہے۔
جو زندگی کے طویل اور آڑھے ترچھے راستوں پر ہاتھ تھامے منزل کا نشان دکھاتی ہے۔
جب لہو میں تال چھڑتی ہے، روح میں بانسری کی لے بجتی ہے، آنکھوں میں پیار کی جوت جلتی ہے۔ انتظار ختم ہوتو پیار کا لمس پوچھتا ہے "کہاں ہے میرا ویلنٹائن!"

یہ دن اب تہوار کی صورت منایا جانے لگا ہے۔ دنیا بھر میں مصائب اور کشاکش خاصے بڑھ گئے ہیں اور ہمیں چاہئیں خوشیوں کے بہانے، تو آج کے دن بھول جایئے اپنے مسائل کو، زندگی مختصر ہے کیوں کہ محبتیں بانٹ کر ہر دن کو ویلنٹائن بنادیں۔

آج کے دن شہروں کی دکانیں ہزاروں قسموں اور نت نئے ذائقوں کے چاکلیٹس سے بھری نظر آئیں گی۔ ذیل میں ہم دلکش ریپرز میں سجے چاکلیٹس کے آؤٹ لیٹس کے چند حوالے دے رہے ہیں۔ کراچی، لاہور اور اسلام آباد کے قارئین اپنے شہروں میں یہاں رابطہ کرسکتے ہیں۔

1۔ کراچی: Arome بیکرز اینڈ کنفیکشنرز ڈی ایچ اے کراچی
2۔ Butlers Chocolate Cafe زمزمہ کراچی
1۔ لاہور: Freddy's Cafe ایم ایم عالم روڈ گلبرگ روڈ لاہور
2۔ راحت بیکری لاہور کینٹ، منگلا روڈ اور F.11 مرکز اسلام آباد

ویلنٹائن ڈے

دلوں کو فتح کرنے کا دن!

ویلنٹائن ڈے روم کے شہنشاہ Claudiuso II کے عہد حکومت کی یادگار ہے۔ کہتے ہیں کہ اس ظالم نے رومی سپاہیوں کو عسکری خدمات کے لئے متحرک کرنا چاہا تو ان پر جبراً تجرد رہنے کی پابندی عائد کی، لیکن وہ یہ بھول گیا کہ محبت انسان کو زندہ رکھتی ہے اور اسی جذبے سے زندگی گزارنے کے قرینے سیکھے جاسکتے ہیں۔ بعدازاں سینٹ ویلنٹائن نے بہت رازداری سے محبت کی تہذیب پروان چڑھائی۔ بہرحال سینٹ کو سر قلم کردینے کی سزا بھی سنائی گئی لیکن تب تک محبت کی ثقافت امربیل بن کر دلوں سے دلوں تک کا خاموش سفر شروع کرچکی تھی۔

برصغیر میں شہزادہ سلیم اور انارکلی کے مغلیہ دور کی روایت کیوں نہیں منائی جاتی؟ شیریں فرہاد، ہیر رانجھا اور رومیو جیولئٹ کا کوئی یادگاری دن بھی نہیں منایا جاتا۔ شاید یہ آفاقی روایتیں اس تکلف کی محتاج نہیں۔ اس سے قطع نظر ویلنٹائن پورے ملک میں جوش وخروش سے منایا جانے لگا ہے۔ اس موقع پر ہمارے شعراء حضرات کی تصانیف بھی مارکیٹ میں آتی ہیں۔

دیکھئے تو ان سرخ رنگوں کے پھولوں، مٹھاس بھرے لبوں جیسے چاکلیٹس اور یہ تحفے پرانے دنوں کی تھکن اتار کر زندگی کو پیار کا ملبوس دے رہے ہیں۔ خوش رہیئے تو ہر دن ویلنٹائن، کہ کچھ تحفے ایک رومان پرور SMS کے راستے بھی دل میں گھر کرلیتے ہیں۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر۔ 3660 کراچی پر روانہ کیجیے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name	____________	نام
Address	____________	پتہ
	____________	
Phone No	____________	فون نمبر
Email	____________	ای میل

مفت کال کریں 0800-32532 یا خط لکھیں P.O.Box 3660 کراچی، پاکستان
یا ای میل کریں dalda.advisory@daldafoods.com

یاراں فراموش کردند عشق

ویلنٹائن ڈے کے حوالے سے ایک مزاحیہ تحریر

حمیرا اطہر

''کون ہے؟'' دروازے پر گھنٹی بجی تو میں نے پوچھا۔
''کوریئر سروس۔ اپنا پارسل لے لیں۔'' باہر سے آواز آئی۔
''پارسل!؟'' میں نے ذہن میں سوالیہ نشان بناتے ہوئے دروازہ کھولا۔ سامنے ایک نوجوان پارسل لیے کھڑا تھا۔ سرخ وگلابی پھول دار کاغذ میں لپٹا ایک بڑا سا پیکٹ، ساتھ میں تازہ سرخ گلابوں کا گلدستہ جسے انگریزی کے مارے ہوئے ''بوکے'' کہتے ہیں۔
''یا اللہ! یہ کہاں سے آیا ہے؟'' میں نے رسید پہ دستخط کرتے ہوئے پھر خود سے سوال کیا۔
اندر آ کے گلدستہ ایک طرف رکھا اور پیکٹ کھولا۔ اندر سے پہلے ایک، بہت خوب صورت کارڈ برآمد ہوا۔ ''ویلنٹائن ڈے کارڈ'' جلدی سے بھیجنے والے کا نام دیکھا۔
''مراد''... ہیں!! کیا واقعی یہ میاں صاحب نے بھیجا ہے؟
ڈبے کے اندر ہاتھ مارا تو ایک پیکٹ مزید برآمد ہوا جس میں ایک خوب صورت سی رسٹ واچ تھی جس کا ڈائل سنہری پان یعنی دل کی شکل کا بنا ہوا تھا۔ اسی طرح چھوٹے چھوٹے روپہلے دل جوڑ کر کلائی میں باندھنے کی زنجیر بنی تھی۔ ساتھ ایک ڈبہ میری پسندیدہ چاکلیٹ کا تھا۔ مراد صاحب! آپ تو چھپے رستم نکلے۔ اتنے برس بعد بیوی کو تحفہ بھیجا اور وہ بھی کس خوب صورت انداز میں! سرپرائزنگ۔ ''ہیپی ویلنٹائن ڈے'' میں نے دل ہی دل میں مراد کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کارڈ چوم لیا۔ ہماری شادی کو پندرہ برس ہوگئے۔ شروع برسوں میں تو یہ معمول رہا کہ نہ صرف ایک دوسرے کی سال گرہ بلکہ شادی کی سال گرہ بھی مناتے رہے۔ اسی پر بس نہیں بلکہ یوں بھی آنے بہانے ایک دوسرے کو تحفے دیتے اور باہر کھانا کھلاتے رہے۔ پھر جوں جوں کنبے کے ساتھ ساتھ اخراجات میں بھی اضافہ ہوتا گیا، دونوں نے اپنے ہاتھ پاؤں سمیٹنے شروع کردیے۔ تین بچوں کی پرورش، ان کی تعلیم، مکان کا کرایہ، گیس، بجلی، پانی، اخبار، دودھ اور فون کے بل، کیبل کی فیس اور ماسی کی تنخواہ۔ یوں تو ہم میاں بیوی دونوں ہی نوکری کرتے ہیں جس سے کل ملا کے چالیس ہزار روپے ماہانہ آمدنی ہوجاتی ہے، لیکن ساس سسر، تین بچے اور ہم میاں بیوی خود۔ چالیس ہزار روپے بھی سات افراد کے اس کنبے کا خرچ اٹھاتے اٹھاتے آدھے مہینے میں ہی ہانپ کر دم توڑ دیتے۔ پھر ہم ہوتے اور دفتر سے ایڈوانس تنخواہیں اور پرچون والے کی ادھار کی پرچیاں۔ ساس بلڈ پریشر اور سسر دل کی بیماری میں مبتلا ہیں۔ چناں چہ بڑے گوشت کا داخلہ گھر میں بالکل منع ہے۔ چھوٹا گوشت ساڑھے پانچ سو روپے کلو ملتا ہے، لہٰذا، اس کے بارے میں سوچا بھی نہیں جاسکتا۔ لے دے کے ایک مرغی بچتی ہے تو وہ کون سی سستی ہے؟ ڈاکٹروں نے تو بڑے اطمینان سے ساس سسر کے لیے کہہ دیا کہ بس ''وہائٹ میٹ'' (سفید گوشت) کھایا کریں یعنی مرغی اور مچھلی۔ کئی برس ہوئے کہ ہم مچھلی کا ذائقہ بھی بھول چکے۔ رہ گئی مرغی.. تو وہ مہینے ایک مرتبہ ہی پک جائے تو خدا کا شکر ادا کرتے ہیں۔ بس دال سبزی پہ گزارا ہے۔ اور سچ پوچھیں تو اس دور میں روزانہ دال چاول اور سبزیاں کھانا بھی عیاشی ہی لگتا ہے۔ دالوں کو گھر کی مرغی
جاتا ہے کہ یہ بھی پروٹین سے بھرپور ہوتی ہیں لیکن سمجھ کر زہر مار کرلیا

کبھی کبھی جی چاہتا ہے کہ اس میں اصلی نہ سہی بناسپتی گھی کا ہی بگھار لگادیں، کچھ تو سوندھا پن آئے۔ لیکن ہمیشہ کوکنگ آئل سے ہی بگھار لگانا پڑتا ہے۔ اب تو وہ عمر بھی نہیں رہی کہ باتیں بگھار کر میاں کا دل لبھالیں۔ کوکنگ آئل کا بھی یہ ہے کہ سستا ہونے کی وجہ سے کھلا ہی منگایا جاتا ہے جس کے اصل اور معیاری ہونے کی کوئی ضمانت نہیں ہوتی۔ لیکن کبھی اتنے روپے ہی نہیں جڑے کہ کسی اچھی کمپنی کی پانچ تو کیا تین لیٹر والی بوتل ہی منگالیں۔ بچے پراٹھوں کی شکل کو ترس گئے۔ ایک زمانہ تھا کہ ساگ پکانے اور پکوڑے تلنے کے لیے خالص سرسوں کا تیل آتا تھا، اب اس کے دام بھی آسمان سے باتیں کرنے لگے ہیں چناں چہ اس بارے میں سوچنا ہی چھوڑ دیا۔ ویسے بھی پکوڑے تلنے کے لیے بیسن کہاں سے لائیں؟
سبزیوں میں بھی یوں آگ لگی ہے گویا ہمارا ملک زرعی نہیں ''صحرائی'' ہے جہاں کسی قسم کی سبزیاں نہیں اُگ سکتیں۔ لہٰذا، ساری کی ساری باہر سے درآمد کی جاتی ہیں جب ہی تو ان کی قیمتیں بھی اقبال کے الفاظ میں ''پر مرغ تخیل'' ہوچکی ہیں۔ کبھی دو چار روپے میں ایک وقت پکانے کی سبزی ترکاری خرید لی جاتی تھی اور ہرے مصالحے کے نام پر مرچیں، پودینہ اور دھنیا مفت مل جاتے تھے۔ اب تو چار مرچیں بھی پانچ روپے کی آتی ہیں۔ گرمیوں میں ہرا دھنیا اور پودینہ دوا کے لیے بھی نہیں ملتا۔ کدو، تری جو مریضوں کی غذا سمجھی جاتی تھی اور کوئی ٹکے سیر کو بھی نہیں پوچھتا تھا، اب ساٹھ ستر روپے کلو ملتی ہیں۔ اور تو اور بینگن... جس کا بھرتہ بھی بچوں کو پسند نہیں آتا، سسر تو اسے کہتے ہی ''بے گن'' ہیں، اس کو بھی بھاگ لگ گئے اور وہ بھی لوکی تری کی قیمتوں کا مقابلہ کرنے لگے۔ آلو، پالک، مٹر، ٹماٹر غرض کس کس کو روئیے اور کس کس کا ماتم کیجیے۔ کبھی کبھی تو جی چاہتا ہے کہ بس ہوا کھائیں اور پانی پئیں مگر وہ بھی اب نصیب نہیں۔ ہوا کے نام پہ ٹریفک کا دھواں، مٹی، دھول، گرد وغبار اور پانی بھی اتنا کثیف کہ گردوں میں پتھریاں پیدا کرکے بندے کو اندر سے سنگسار کرتا ہے۔
''ارے بہو... ! کن سوچوں میں گم ہو؟ کب سے دروازے کی گھنٹی بج رہی ہے۔ وہیں کھڑی ہو، دروازہ کیوں نہیں کھولتی؟'' ساس کی آواز سن کر میں ایک دم ہڑبڑا گئی۔ ''دروازے کی گھنٹی بج رہی ہے!؟'' میں نے حیرت سے سوچتے ہوئے اپنے ہاتھوں کو دیکھا جن میں پھول اور پیکٹ پکڑے ہوئے تھے، مگر یہ کیا...؟ میرے تو دونوں ہاتھ خالی تھے؟ تو کیا میں گھنٹی کی آواز سن کر دروازے تک آئی مگر اسے کھولنے کی بجائے ''ویلنٹائن ڈے'' میں کھوگئی؟
اُف! کیسا حسین خواب تھا۔ کاش! یہ سچ ہو اور دروازہ کھولنے پر کوئی کوریئر سروس کا ہرکارہ ہی کھڑا ہو۔ میں نے صدق دل سے دعا مانگتے ہوئے دروازہ کھولا۔
''امی! دکان والے انکل کہہ رہے ہیں کہ پہلے پچھلا حساب چکاؤ پھر ادھار دوں گا۔'' بارہ سالہ احمر نے اندر آتے ہوئے روہانسی آواز میں کہا۔ بے بسی اور بے عزتی کا احساس اس کے چہرے سے عیاں تھا۔
آج مہینے کی چودہ تاریخ تھی۔ تنخواہیں حسب معمول دس تاریخ تک اُڑن چھو ہوچکی تھیں۔ گھر میں پکانے کو کچھ نہیں تھا تو احمر کو بھیجا تھا کہ پرچون والے سے ایک کلو ٹوٹا چاول اور ایک پاؤ مسور کی دال ادھار لے آئے۔ ساتھ ہی یہ تسلی بھی دے دے کہ اس ماہ اس کے بقایاجات نہیں دے سکتے، البتہ اگلے مہینے ضرور کچھ پیسے ادا کردیں گے۔
واہ ری قسمت! لوگوں کے پاس کھانے کو کچھ نہیں ہے اور چلے ہیں ''ویلنٹائن ڈے'' منانے۔ ٹھیک ہے کہ یہ محبتیں جتانے اور ان کی تجدید کرنے کا دن ہے۔ مگر کیا ضروری ہے کہ اس کے لیے پیسہ بھی پھونکا جائے؟ ویسے بھی جب ملک میں قحط سالی اور مہنگائی کا سیلاب ہو تو کیسی محبت اور کہاں کی محبت؟ یہ سب تو پیٹ بھرے اور جیب بھرے لوگوں کے چونچلے ہیں۔ گھوڑے کو نعل ٹھکواتے دیکھ کر مینڈک نے بھی پیر پھیلا دیے۔ نتیجہ کیا نکلا؟ ہتھوڑے کی ایک ہی ضرب اس کا کام تمام کرگئی۔
محبت کرنی تو ہمارے ملک کے لوگ بھی خوب جانتے ہیں۔ وہ میاں بیوی کی ہو، ماں باپ کی، بہن بھائی کی، اولاد یا دوست احباب کی، غرض ہر رشتے کی اہمیت سمجھتے اور محبتیں نباہنا جانتے ہیں لیکن اس کے لیے ''دل کا موسم'' بھی اچھا ہونا چاہیے اور بھلا کساد بازاری کے اس دور میں دل کا موسم کیسے اچھا ہوسکتا ہے؟ یہاں تو وہ موسم ہے کہ کبیر داس کی زبان میں معاش کی چکی کے دو پاٹن بیچ جذبات اور احساسات یوں پس کے رہ گئے ہیں کہ
یاراں فراموش کردند عشق

رنگ سخن

غزل

وہ چاندنی کا بدن خوشبوؤں کا سایہ ہے
بہت عزیز ہمیں ہے مگر پرایا ہے
اُتر بھی آؤ کبھی آسماں کے زینے سے
تمہیں خدا نے ہمارے لئے بنایا ہے
کہاں سے آئی یہ خوشبو، یہ گھر کی خوشبو ہے
اس اجنبی کے اندھیرے میں کون آیا ہے
اُسے کسی کی محبت کا اعتبار نہیں
اُسے زمانے نے شاید بہت ستایا ہے
تمام عمر مرا دم اسی دھوئیں میں گھٹا
وہ اک چراغ تھا میں نے اُسے بجھایا ہے

بشیر بدر

منتخب کلام

چاند کا چہرہ مہرہ دیکھا بالکل تیرے جیسا روپ
ہم کیا جانیں تو ہی بتلا تو ہے یا یہ تیرا روپ
پیاس نہ ہو اور پانی مانگیں آنے جانے والے لوگ
میں نے گاؤں کے پنگھٹ پر کل دیکھا ایسا پیارا روپ
سُونا سُونا کس کو درپن اچھا لگتا ہے
تیرے روپ سَروپ کے کارن اچھا لگتا ہے
تیرے ہاتھ پہ وار کے سونا چاندی دان کروں
تیرے ہاتھ پہ پھول کا کنگن اچھا لگتا ہے
وہ میرا دل دماغ ہیں آنکھیں
ان سے ہی باغ باغ ہیں آنکھیں
میری آنکھوں کی روشنی ہیں وہ
میرا روشن چراغ ہیں آنکھیں

ثاقب انجان

غزل

پہلے تو اپنے دل کے راز جان جائیے
پھر جو نگاہ یار کہے مان جائیے
پہلے مزاج راہ گزر جان جائیے
پھر گردِ راہ جو بھی کہے مان جائیے
کچھ کہہ رہی ہیں آپ کے سینے کی دھڑکنیں
میری سنیں تو دل کا کہا مان جائیے
اک دھوپ سی جمی ہے نگاہوں کے آس پاس
یہ آپ ہیں تو آپ پہ قربان جائیے
شاید حضور سے کوئی نسبت ہمیں بھی ہو
آنکھوں میں جھانک کر ہمیں پہچان جائیے

قتیل شفائی

غزل

چاند دیکھوں کہ سمندر دیکھوں
یا ترے دل میں اُتر کر دیکھوں
چاندنی رات کا منظر دیکھوں
یا سکوت لب ساغر دیکھوں
روز یادوں کے صنم خانے میں
کون رکھ جاتا ہے پتھر دیکھوں
کون آتا ہے یہاں رات گئے
آج دیوار گرا کر دیکھوں
اپنی قسمت کا ستارہ دیکھا
اب ستارے کا مقدر دیکھوں
اب جو دیکھوں تو کبھی عالمِ ذات
عرصۂ ذات سے باہر دیکھوں

رسا چغتائی

غزل

سنا ہے لوگ اسے آنکھ بھر کے دیکھتے ہیں
سو اس کے شہر میں کچھ دن ٹھہر کے دیکھتے ہیں
سنا ہے بولے تو باتوں سے پھول جھڑتے ہیں
یہ بات ہے تو چلو بات کر کے دیکھتے ہیں
سنا ہے رات اسے چاند تکتا رہتا ہے
ستارے بامِ فلک سے اُتر کر دیکھتے ہیں
سنا ہے دن کو اسے تتلیاں ستاتی ہیں
سنا ہے رات کو جگنو ٹھہر کے دیکھتے ہیں
سنا ہے اس کے بدن کے تراش ایسے ہیں
کہ پھول اپنی قبائیں کتر کے دیکھتے ہیں
اب اس کے شہر میں ٹھہریں کہ کوچ کر جائیں
فراز آؤ ستارے سفر کے دیکھتے ہیں

احمد فراز

نظم

بھیڑ میں اک اجنبی کا سامنا اچھا لگا
سب سے چھپ کر وہ کسی کا دیکھنا اچھا لگا
سرمئی آنکھوں کے نیچے پھول سے کھلنے لگے
کہتے کہتے کچھ کسی کا سوچنا اچھا لگا
بات تو کچھ بھی نہیں تھی لیکن اس کا ایک دم
ہاتھ کو ہونٹوں پہ رکھ کر روکنا اچھا لگا
چائے میں چینی ملانا اس گھڑی بھایا بہت
زیرِ لب وہ مسکراتا شکریہ اچھا لگا
دل میں کتنے عہد باندھے تھے بھلانے کے اُسے
وہ ملا تو سب ارادے توڑنا اچھا لگا
بے ارادہ لمس کی وہ سنسنی پیاری لگی
کم توجہ آنکھ کا وہ دیکھنا اچھا لگا
نیم شب کی خاموشی میں بھیگتی سڑکوں پہ کل
تیری یادوں کے جلو میں گھومنا اچھا لگا
اُس ادائے جان کو امجدؔ میں برا کیسے کہوں
جب بھی آیا سامنے وہ بے وفا اچھا لگا

امجد اسلام امجد

نظم

پہلی بات ہی آخری تھی
اس سے آگے بڑھی نہیں
ڈری ہوئی کوئی بیل تھی جیسے
پورے گھر پر چڑھی نہیں
ڈر ہی کیا تھا کہہ دینے میں
کھل کر بات جو دل میں تھی
آس پاس کوئی اور نہیں تھا
شام تھی نئی محبت کی
اک جھجک سی ساتھ رہی کیوں
قرب کی ساعت حیراں میں
حد سے آگے بڑھنے کی
پھیل کر اس تک جانے کی
اس کے گھر پر چڑھنے کی

منیر نیازی

غزل

وہ رُت بھی آئی کہ میں پھول کی سہیلی ہوئی
مہک میں چمپا کلی، روپ میں چنبیلی ہوئی
میں سرد رات کی برکھا سے کیوں نہ پیار کروں
یہ رُت تو ہے مرے بچپن کے ساتھ کھیلی ہوئی
زمیں پہ پاؤں نہیں پڑ رہے تکبر سے
نگارِ غم کوئی دلہن نئی نویلی ہوئی
وہ چاند بن کے مرے ساتھ ساتھ چلتا رہا
میں اس کے ہجر کی راتوں میں کب اکیلی ہوئی
جو حرف سادہ کی صورت ہمیشہ لکھی گئی
وہ لڑکی تیرے لئے کس طرح پہیلی ہوئی

پروین شاکر

غزل

میں پھول پھول سفر کر رہی تھی خوابوں کا
پھوار لائی تھی تحفہ نئے گلابوں کا
ملے تو قرب کا وہ اعتماد ہی نہ رہا
بھلا تھا اس سے تو موسم وہی حجابوں کا
وہ زخم چمن کے مرے خار مجھ میں چھوڑ گیا
کہ اس کو شوق تھا بے انتہا گلابوں کا
وہ جنگلوں سے نکالے ہوئے غریب پرند
جہاں گئے انہیں مسکن ملا عقابوں کا
ہر ایک پوچھتا پھرتا ہے کچھ نہ کچھ تعبیر
کہ جیسے شہر میں میلا تھا رات خوابوں کا
میں جو بھی کچھ ہوں یہ سچائی میری اپنی ہے
تمام جھوٹ تھا لکھا ہوا کتابوں کا

عشرت آفرین

اس صفحے کو پلٹ کر مزید تراکیب دیکھیے!

ڈونٹس چکن برگر

اجزاء:

میدہ	تین پیالی	خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چکن بریسٹ	200 گرام	دودھ	آدھی پیالی	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ چائے کا چمچ	چینی	تین کھانے کے چمچ	ٹماٹو کیچپ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے
		پیاز	ایک عدد درمیانی		

ترکیب:

- نیم گرم دودھ میں ایک چمچ چینی اور خمیر ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- میدے میں نمک، انڈا، چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور چینی ڈال کر ملائیں، پھر خمیر ملے دودھ سے اچھی طرح گوندھ لیں
- اسے گوندھتے ہوئے خاص طور پر ہتھیلیوں کا استعمال کریں اور دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح گوندھیں۔ پھر ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ تک گرم جگہ پر رکھیں، دوبارہ سے گندھائی کرکے پھر ڈھک کر گرم جگہ پر اتنی دیر رکھیں کہ اچھی طرح پھول جائے
- گندھے ہوئے آٹے کے ڈونٹ کٹر سے چھوٹے چھوٹے ڈونٹ کاٹ لیں یا سانچے کی مدد سے حسب پسند شیپ میں کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ڈونٹس کو سنہرا فرائی کرلیں

چکن فلنگ بنانے کے لئے:

- چکن بریسٹ کو کچھ دیر فریج میں رکھ کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور ان کو نمک، ادرک لہسن اور کالی مرچ کے ساتھ میرینیٹ کرکے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ پیاز کو باریک آملیٹ کی طرح چوپ کرلیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو اس میں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب گلنے پر آجائے تو اس میں چلی ساس ڈالیں اور آنچ تیز کرتے ہوئے فرائی کرلیں۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرلیں

پریزینٹیشن:

نیم گرم ڈونٹس کو درمیان سے برگر کی طرح کاٹیں، ایک طرف ٹماٹو کیچپ لگائیں اور دوسری طرف سلاد کا پتہ رکھ دیں۔ درمیان میں چکن کی فلنگ رکھ کر ان مزیدار ڈونٹس کا لطف اٹھائیں۔

ویلنٹائن پزا

اجزاء:

میدہ	تین پیالی	نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد
چینی	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:

- دودھ میں خمیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر دس منٹ کے لئے رکھ دیں تاکہ پھول جائے
- میدے کو دو مرتبہ چھان لیں اور اس میں چینی، نمک، انڈا، خمیر ملا دودھ اور ڈالڈا اولیو آئل ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں
- ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اب یہ پزا بنانے کے لئے تیار ہے

پزا ساس بنانے کے لئے:

پین میں ایک پیالی ٹماٹر کا پیسٹ، آدھی پیالی ٹماٹو کیچپ، حسب ذائقہ نمک، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ سرکہ، ایک کھانے کا چمچ سویا ساس اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ان تمام اجزاء کو ملا کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں

اسٹفنگ کے اجزاء:

چکن بغیر ہڈی کے چھوٹے ٹکڑے	200 گرام	پیاز (باریک چوپ کی ہوئی)	ایک درمیانی	زیتون (باریک کٹے ہوئے)	چار سے چھ عدد	موزریلا چیز (کش کیا ہوا)	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سویٹ کارن	آدھی پیالی	اجوائن پسی ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سرخ شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	چیڈر چیز (کش کیا ہوا)	ایک پیالی	تھائم پسا ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
						ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔
  پھر اس میں چکن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں۔ خوبصورت سے شیپ کا پزا پین لے کر چکنا کر لیں اور اس میں گندھے ہوئے میدے کی آدھا انچ کی روٹی پھیلا کر لگا دیں
- پہلے پزا ساس پھیلا کر ڈالیں، پھر چکن کی اسٹفنگ ڈالیں اور آخر میں شملہ مرچ، زیتون، سویٹ کارن اور دونوں طرح کے چیز ڈال کر اوپر سے اجوائن، تھائم اور ڈالڈا اولیو آئل چھڑک دیں
- اوون میں رکھ کر پندرہ سے بیس منٹ یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں۔ خاص موقعہ پر بنائی جانے والی اس ڈش کو نوجوانوں کے لئے اتنا خوش رنگ بنایا گیا ہے کہ وہ اپنی پسندیدہ ڈش میں سبزیاں بھی بخوشی کھالیں۔

ہیلدی سلاد

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	کاٹج چیز	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ	سیب	تین سے چار عدد	دہی	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	چیری	دو پیالی	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	انناس	دو پیالی	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
				ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کی چھوٹے سائز کی بوٹیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، لہسن، کالی مرچ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور چکن کی بوٹیوں کو اس سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکی آنچ پر گرم کریں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیاں ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- بڑے پیالے میں سب سے پہلے انناس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں پھر اس میں چیری کو بیج نکال کر ڈالیں اور آخر میں سیب کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں
  (دوسرے پھل پہلے ڈالنے کی وجہ سے سیب کی رنگت محفوظ رہے گی)
- علیحدہ پیالے میں کاٹج چیز میں تھوڑی تھوڑی دہی ڈالتے ہوئے پھینٹ لیں پھر اس میں سفید مرچ اور چکن پاؤڈر ڈال کر ملا لیں۔ مٹھاس کے لئے چاہیں تو حسب پسند انناس کا سیرپ ڈال دیں

پریزینٹیشن: پیش کرنے کے لئے کٹے ہوئے پھل، کاٹج چیز مکسچر اور فرائی چکن کو اچھی طرح ملا لیں اور خوبصورت سے پیالے میں ڈال کر ٹھنڈا کر لیں۔

تھائی سوپ

اجزاء:

مرغی کی یخنی	چار پیالی	چاول	آدھی پیالی		
پسا ہوا لہسن	ڈیڑھ چائے کا چمچ	لیموں کا رس	آدھی پیالی	چینی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
چکن بریسٹ	200 گرام	سرکہ یا لیموں کا رس	ایک چوتھائی پیالی	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
ہری پیاز	ایک عدد	سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- یخنی بنانے کے لئے پین میں آدھا کلو چکن کی ہڈیوں کو آٹھ پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ پانی تقریباً چار پیالی رہ جائے۔ یخنی کو ہیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں
- چاولوں کو دھو کر دس منٹ بھگو کر رکھیں پھر انھیں ابال لیں۔ کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور چاولوں کو ڈیپ فرائی کر کے نکال لیں
- چکن بریسٹ کو دھو کر دس منٹ فریزر میں رکھیں اور اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں۔ اس پر نمک اور ایک چائے کا چمچ پسا ہوا لہسن لگا کر دس منٹ رکھیں پھر ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کر کے اس میں لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں اور یخنی ڈال کر ابال آنے دیں
- نمک، ہری مرچیں، سفید مرچ، چینی اور چائنیز نمک ڈال کر تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں
- کارن فلار کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ یخنی میں ڈالیں اور چمچ مسلسل چلاتے رہیں

پریزنٹیشن: سرونگ ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز، چکن اور فرائی چاولوں سے سجا کر پیش کریں، لیموں کا رس علیحدہ رکھیں۔

اسپنچ پف

پف پیسٹری بنانے کے اجزاء:

میدہ	چار پیالی	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا VTF بناسپتی	ڈھائی پیالی

اسپنچ فلنگ کے اجزاء:

پالک	آدھا کلو	میدہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	یخنی	آدھی پیالی
کالی مرچ گدری پسی	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز کش کیا ہوا	ایک پیالی

ترکیب:

- ڈالڈا VTF بناسپتی کو پھینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدے میں نمک اور انڈا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں۔ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کو بارہ انچ لمبا اور نو انچ چوڑا بیل لیں، ڈالڈا VTF بناسپتی پھیلا کر لمبائی میں نو انچ تک ڈالیں اور تین تہہ کی شکل میں فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- فریزر سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ بیلیں اور اسی طرح سے فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کریں، یہ پف پیسٹری تیار ہے

فلنگ بنانے کے لئے:

- پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور چھلنی میں رکھ کر پانی نتھار لیں، پھر اسے پین میں لہسن کے ساتھ ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آنچ پر پکا کر اس کا اپنا پانی خشک کر لیں
- میدہ اور مارجرین یا مکھن کو ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی ڈال کر وہائٹ ساس بنا لیں۔ چولہے سے اتار کر اس میں پالک، نمک، کالی مرچ اور چیز ڈال دیں
- پف پیسٹری کو آدھا انچ موٹا بیل لیں اور کٹر کی مدد سے دو سائز کے گول ٹکڑے کاٹ لیں، بڑے والے حصے کو رکھ کر اس پر ایک کھانے کا چمچ پالک کی فلنگ ڈالیں اور اوپر سے چھوٹے والے گول حصے سے بند کر دیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 250C° پر گرم کر لیں اور بیکنگ ٹرے میں پف کو رکھ کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کر لیں

پریزینٹیشن:

یہ غذائیت بھری ڈش نوجوانوں کی پارٹی میں ان کے پسندیدہ ڈرنک کے ساتھ بہت مقبول رہے گی۔

چیزی پوٹیٹو ود گارلک ٹوسٹ

اجزاء:

آلو	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	چار سے چھ عدد	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- آلوؤں کو چھلکے سمیت ابال لیں اور جب گل جائے تو چھیل کر موٹے سلائس کاٹ لیں۔ چیز کو کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- لہسن کے دو جوئے پیس کر نمک اور سفید مرچ کے ساتھ آلوؤں میں ڈالیں اور ان کو میش کر لیں
- پھر اس میں چیز ملا کر خوبصورت سے شیپ کے کٹلٹس بنالیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- لہسن کے جوئے، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر پیس لیں اور اس میں نمک اور دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا کر پیسٹ بنالیں
- اس پیسٹ کو ڈبل روٹی کے سلائس پر پھیلا کر لگا دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں پھر اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگا لیں
- اس پین پر تیار شدہ کٹلٹس اور ڈبل روٹی کے سلائس رکھ دیں، دونوں چیزیں ایک طرف سے سنک جائیں تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہرا سینک لیں

پریزینٹیشن:

اس مزیدار اور غذائیت بھری ڈش کو ناشتے پر انجوائے کریں۔

ریویولی ان ریڈ ساس

اجزاء :

- میدہ — تین پیالی
- چکن کا قیمہ — 200 گرام
- نمک — حسب ذائقہ
- لہسن پسا ہوا — ایک کھانے کا چمچ
- پیاز آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی — ایک عدد درمیانی
- گاجر باریک چوکور کٹے ہوئے — ایک پیالی
- مٹر — ایک پیالی
- کالی مرچ کٹی ہوئی — ایک چائے کا چمچ
- سفید مرچ پسی ہوئی — آدھا چائے کا چمچ
- ٹماٹر کا پیسٹ — دو پیالی
- کٹی ہوئی لال مرچ — ایک چائے کا چمچ
- اوریگانو پاؤڈر — آدھا چائے کا چمچ
- تھائم پاؤڈر — آدھا چائے کا چمچ
- چلی ساس — دو سے تین کھانے کے چمچ
- چیڈر چیز کش کیا ہوا — ایک پیالی
- مارجرین یا مکھن — تین کھانے کے چمچ
- ڈالڈا کوکنگ آئل — حسب ضرورت

ترکیب

- میدے میں نمک اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملائیں اور اسے تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا یخ پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں۔ پلاسٹک کے لفافے میں بند کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کریں، پیاز اور لہسن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں قیمہ، گاجر، مٹر، نمک، کالی مرچ اور سفید مرچ ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ پانی خشک ہوجائے تو اچھی طرح بھون کر اتار لیں
- گندھے ہوئے میدے کو فریج سے نکال کر ایک چوتھائی انچ موٹی چپاتی بیل لیں اور کٹر یا چھری کی مدد سے خوبصورت سے شیپ میں کاٹ لیں
- ہر ایک کے اوپر ایک کھانے کا چمچ بھنا ہوا قیمہ رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر اسے دوسرے حصے سے بند کردیں
- ریڈ ساس بنانے کے لئے مارجرین یا مکھن اور دو کھانے کے چمچ خشک میدہ ملا کر لکڑی کے چمچ سے ہلکی آنچ پر بھونیں تھوڑا تھوڑا ٹماٹر کا پیسٹ شامل کر کے مستقل چمچ چلاتے رہیں. گاڑھا ہونے پر اس میں نمک، اور لال مرچ ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا کر اتار لیں. چلی ساس اور پنیر ملا لیں
- اوون کو 200°C پر بیس منٹ کے لیے گرم کرلیں، اوون پروف شیشے کی ڈش میں تیار کی ہوئی ریویولی کو رکھ کر دس منٹ کے لئے بیک کرلیں۔ پھر اس پر ریڈ ساس ڈال کر اوریگانو اور تھائم چھڑک دیں اور پانچ سے سات منٹ کے لئے گرل جلا کر رکھ دیں

پریزنٹیشن: ڈش کو اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں

کھیر خاص

اجزاء:

اجزاء	مقدار
حلیم کے گیہوں	ایک پیالی
گاجر	آدھا کلو
خشک دودھ کا پاؤڈر	دو پیالی
کنڈینسڈ ملک	ڈیڑھ پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
بادام پستے	حسب پسند
ڈالڈا VTF بناسپتی	دو کھانے کا چمچ

ترکیب:

- گیہوں کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور تین پیالی گرم پانی ڈال کر تین سے چار گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- گاجروں کو چھیل کر کش کرلیں اور بادام پستوں کی ہوائیاں کاٹ کر رکھ لیں
- گیہوں کو ابلنے رکھ دیں اور ابال آنے پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر آنچ ہلکی کر کے ڈھک دیں
- علیحدہ فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالیں اور اس میں الائچی ڈال کر کڑکڑا لیں۔ پھر اس میں کش کی ہوئی گاجریں ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کرتے ہوئے اس کا اپنا پانی خشک کرلیں
- گیہوں اچھی طرح گل جائے تو اسے ہلکا ہلکا گھوٹ لیں اور اس میں دودھ کے پاؤڈر میں آدھی پیالی پانی ملا کر ڈالیں اور کنڈینسڈ ملک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- فرائی کی ہوئی گاجریں ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ حسب پسند گاڑھی ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

ڈش میں یا علیحدہ علیحدہ پیالوں میں نکال کر کٹے ہوئے بادام پستے چھڑک دیں اور ٹھنڈی کر کے اس مزیدار کھیر کا لطف اٹھائیں۔

کریم آف کیرٹ سوپ

اجزاء:

گاجر	تین سے چار عدد
آلو	ایک عدد
پیاز	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
تیز پات	ایک ٹکڑا
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
جائفل	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
یخنی	تین سے چار پیالی
کینو کا رس	آدھی پیالی
فریش کریم	ایک پیالی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
پارسلے	حسب پسند
ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- جائفل کو باریک پیس لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ گاجر اور آلو کو چھیل کر موٹے ٹکڑے کر لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں تیز پات ڈال کر کڑکڑا لیں اور پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں گاجر اور آلو ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور ساتھ ہی ادرک کا پاؤڈر اور یخنی ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر بیس سے پچیس منٹ تک پکائیں تاکہ سبزیاں اچھی طرح گل جائیں
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں پھر تیز پات نکال کر بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- دوبارہ سے پین میں ڈال کر چولہے پر رکھ دیں اور اس میں دودھ، جائفل، نمک اور کالی مرچ ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں اور کینو کا رس ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم سوپ کو پیالوں میں نکال کر اوپر سے کریم ڈال دیں اور باریک کٹا ہوا پارسلے چھڑک کر پیش کریں۔

بینگن کی برہانی

اجزاء:

گول بینگن	دوعدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- بینگن کو صاف دھو کر آدھا انچ موٹے گول قتلے کاٹ لیں اور اسے نمک ملے پانی میں ڈال کر رکھ دیں
- دہی میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ ہلدی، دھنیا پاؤڈر اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اسے اچھی طرح پھینٹ کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، بینگن کے قتلوں کو پانی سے نکال کر اس پر چٹکی بھر ہلدی چھڑک دیں
- پھر ان قتلوں کو **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں دونوں طرف سے سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- فرائنگ پین میں سے تیل نکال لیں اور اس میں فرائی کیے ہوئے بینگن کے قتلوں کو پھیلا کر رکھیں، پھر اس پر دہی کا تیار شدہ پیسٹ ڈال لیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں اور چپاتی یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

بیسن کی روغنی روٹی

اجزاء:

بیسن	تین پیالی
گندم کا آٹا	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچ
میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- آٹا اور بیسن کو ملا کر چھان لیں اور اس میں نمک اور میٹھا سوڈا ملا لیں، پھر اس میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اسے اتنی طرح دیر ملیں کہ وہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل کا ہو جائے
- دھنیا اور زیرہ توے پر بھون کر کوٹ لیں اور اس کے ساتھ پیاز کو بھی کوٹ لیں، ان کو بیسن میں ڈال کر ساتھ ہی نمک، لہسن، لال مرچ، ہلدی اور قصوری میتھی شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گوندھیں، ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- ایک سائز کے پیڑے بنائیں اور اس کی آدھا انچ موٹی روٹی بیل لیں، توے کو گرم کر کے درمیانی آنچ پر ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے اس کو سنہرا کر لیں یا اوون میں بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم روغنی روٹی کو لہسن کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔ چٹنی بنانے کے لئے چار سے چھ جوئے لہسن، آٹھ سے دس ثابت لال مرچیں، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور ایک کھانے کا چمچ ثابت دھنیا لے کر توے پر بھون لیں۔ پھر ان کو گرائینڈر میں پیس کر اس میں آدھی پیالی گرم کیا ہوا ڈالڈا کوکنگ آئل اور حسب ذائقہ نمک شامل کر دیں۔

مچھلی نہاری

اجزاء:

مچھلی (بغیر کانٹے کی)	ڈیڑھ کلو
ہڈیاں	ایک کلو
لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	تین عدد درمیانی
ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
دھنیا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
بڑی الائچی کے دانے	ایک چائے کا چمچ
سونٹھ	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
سادہ آٹا	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

ترکیب:

- مچھلی کے بڑے ٹکڑے کر کے اس پر ایک کھانے کا چمچ نمک چھڑک دیں۔ دس سے پندرہ منٹ بعد انھیں صاف دھو لیں
- ہڈیوں کو صاف دھو لیں اور بڑے سائز کے پین میں ڈال کر اس کے ساتھ ایک پیاز، کالی مرچیں اور دس سے بارہ پیالی پانی ڈال دیں۔ دو سے تین گھنٹے پکانے کے بعد اس کی یخنی چھان لیں
- سونف، بڑی الائچی کے دانے اور سونٹھ کو باریک پیس لیں، اس میں نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا اور زیرہ ملا لیں
- مصالحے کے اس مکسچر کا آدھا حصہ لے کر اس سے مچھلی کے ٹکڑوں کو میرینیٹ کر لیں
- پھیلے ہوئے پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کئے ہوئے مچھلی کے ٹکڑوں کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں۔ پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونیں
- اس میں مصالحے کا مکسچر اور دہی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں فرائی کی ہوئی مچھلی ڈال دیں
- یخنی ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اُتار لیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد مچھلی نہاری کو گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ادرک، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک دیں۔ لیموں کے قتلوں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ:

ہڈیاں گائے یا بکرے کے گوشت کی استعمال کی جا سکتی ہیں

کنٹری کیپٹن چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	دو سے تین عدد
کری پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد درمیانی
کشمش	حسب پسند
چلغوزے	آدھی پیالی
کینو کا رس	دو پیالی
پارسلے	حسب پسند
کیلے	دو سے تین عدد
میدہ	آدھی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پیاز، شملہ مرچ اور ٹماٹر کے ایک سائز کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں اور چکن کو دھو کر اس کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- میدے کو چھان کر اس میں بیکنگ پاؤڈر، نمک، لہسن پاؤڈر اور کالی مرچ ملا لیں اور چکن کے ٹکڑوں کو اس میں رول کر لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں چکن کو سنہرا فرائی کر لیں
- پھر اس میں پیاز، ٹماٹر، کری پاؤڈر، کینو کا رس اور آدھی پیالی پانی ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکائیں
- پھر شملہ مرچ اور صاف دھلی ہوئی کشمش ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس کھٹی میٹھی غذائیت سے بھری مزیدار کنٹری کیپٹن چکن کو گرم گرم ڈش میں نکالیں۔ اوپر سے بھنے ہوئے چلغوزے اور پارسلے چھڑک دیں اور کیلوں کو فرائی کر کے ساتھ میں پیش کریں۔

فلافل سینڈوچ

اجزاء:

سفید چنے	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
سفید زیرہ بھنا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز چوپ کی ہوئی	ایک عدد درمیانی
سفید تل	دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

پیٹا بریڈ کے اجزاء:

میدہ	دو پیالی
سادہ آٹا	ڈیڑھ پیالی
خشک خمیر	دو چائے کے چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر چار سے چھ گھنٹے یا رات بھر کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں، پھر اس میں لہسن اور زیرہ ڈال کر پیس لیں (پیستے ہوئے پانی کم استعمال کریں)
- اس پیسٹ میں پیاز، نمک، تل، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا لیں اور اس سے چھوٹے چھوٹے کباب بنا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ کے لئے گرم کریں اور اس کبابوں کو سنہرا فرائی کر نکال لیں۔ ان کے سینڈوچ بنانے کے لئے پیٹا بریڈ بنا لیں

پیٹا بریڈ بنانے کے لئے :

- آٹا گوندھنے والے تسلے میں آٹا، میدہ، خمیر، چینی اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور تھوڑا تھوڑا نیم گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں
- ڈھک کر گرم جگہ پر پچیس سے چالیس منٹ کے لئے رکھ دیں، جب اچھی طرح پھول جائے تو اسے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے آٹے کو فریج سے نکال کر روم ٹمپریچر پر لے آئیں، پھر اس سے چھوٹی چھوٹی روٹیاں بیل لیں
- اوون کو 150c پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں، اوون ٹرے میں برش کی مدد سے ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر ان روٹیوں کو رکھ دیں
- دس منٹ تک بیک کریں تا کہ ہلکی سنہری ہو جائے۔ اوون سے نکال کر درمیان سے کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

ہر پیٹا بریڈ کے اندر طحینہ ساس لگا کر اس میں دو فلافل رکھ دیں اور باریک کٹے ہوئے کھیرے اور ٹماٹر کے ساتھ پیش کریں۔

مفن ٹاپ بیف اسٹو

اجزاء:

گائے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
گاجر	تین سے چار عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
تیز پات	ایک ٹکڑا
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
یخنی	چار پیالی
میدہ	دو پیالی
بیکنگ پاؤڈر	تین چائے کے چمچ
چیڈر چیز	150 گرام
دودھ	ڈیڑھ پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کی چھوٹے سائز کی بوٹیاں کاٹ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں اور گاجر کے باریک قتلے کاٹ لیں
- تین سے چار کھانے کے چمچ میدے میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور گوشت کی بوٹیوں کو اس میں رول کر لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور تھوڑی تھوڑی کر کے بوٹیوں کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکالتے جائیں
- اسی فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ پانی ڈالیں اور پیاز کو درمیانی آنچ پر فرائی کریں، آٹھ سے دس منٹ فرائی کرنے کے بعد جب پیاز نرم ہونے لگے تو اس میں گاجر کے ٹکڑے اور تیز پات ڈال دیں
- دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں فرائی کی ہوئی گوشت کی بوٹیاں ڈال دیں اور اس میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملائیں
- پھر اس میں یخنی ڈال کر ابال آنے دیں، ڈھک کر ہلکی آنچ پر پچیس سے چالیس منٹ یا گوشت گلنے تک پکائیں
- ٹاپنگ بنانے کے لئے میدے کو چھان کر اس میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر ملائیں، پھر اس میں تین چوتھائی پیالی چیز دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل اور دودھ ڈالتے ہوئے گوندھ لیں
- شیشے کی اوون پروف ڈش میں گوشت کا مکسچر ڈال کر اوپر سے گندھے ہوئے آٹے کو پھیلا کر لگا دیں اور آخر میں چیز چھڑک دیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180c پر گرم کر لیں اور ڈش کو دس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں پھر پانچ سے سات منٹ اوپر سے گرل جلا لیں تاکہ سنہری ہو جائے

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر اسی ڈش میں گرم گرم پیش کریں۔

سندھی سلیجی

اجزاء:

بھنڈی	آدھا کلو
شملہ مرچ	دو عدد درمیانی
آلو	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
پیاز	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	دو سے تین عدد
تل	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	تین سے چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پیاز اور لہسن کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور بھنڈیوں کو دھو کر چھلنی میں خشک کرنے رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر لمبے سلائسز کاٹ لیں، شملہ مرچ کے چوکور ٹکڑے کر لیں بھنڈیوں کے ڈنٹھل کاٹ کر ان کے دو دو ٹکڑے کر لیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں آلوؤں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی کڑاہی میں پیاز، لہسن، زیرہ اور ثابت لال مرچوں کو چار سے پانچ منٹ تک فرائی کریں
- اس میں ہلدی، لال مرچیں اور بھنڈیاں ڈال کر آنچ تیز کر کے تین سے چار منٹ فرائی کریں
- آخر میں شملہ مرچ، فرائی کئے ہوئے آلو، تل اور لیموں کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ تیل علیحدہ ہونے پر ہلکا سا بھون کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر چپاتی یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

فش برگر

اجزاء:

مچھلی بغیر کانٹے کے قتلے	آدھا کلو
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

اپما کے اجزاء:

مکئی کا آٹا	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
کڑی پتے	چند عدد
فریش کریم	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، انڈا پھینٹ کر اس میں لہسن، نمک، کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، سرکہ، سویا ساس اور میدہ ڈال کر آمیزہ بنا لیں
- مچھلی کے قتلوں کو اس آمیزے میں لتھیڑ کر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر لیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ان قتلوں کو فرائی کر لیں

اپما کی ترکیب :

- پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں رائی اور کڑی پتہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- اس میں بالکل باریک چوپ کیا ہوا لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکا سنہرا فرائی کریں، پھر مکئی کا آٹا ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں اور اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ملا لیں
- نمک، لال مرچ اور ایک ایک چمچ کر کے فریش کریم ڈالتے ہوئے ملا لیں اور اس میں تین سے چار پیالی ابلتا ہوا گرم پانی ڈال لیں
- اب اسے انڈا پھینٹنے والے وسک سے ملانا شروع کریں تا کہ اس میں گھٹلیاں نہ بنے۔ جب حلوے کی طرح سمٹ کر پین کے درمیان میں آنے لگے تو چولہے سے اتار لیں
- بیکنگ ٹرے کو ہلکا سا چکنا کر کے دو کھانے کے چمچ اپما کو کباب کی طرح پھیلا کر ڈال لیں اور اسے بیس منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں 180c پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں بیک کئے ہوئے اپما رکھیں، اس پر ہری چٹنی پھیلا کر لگائیں اور اس پر فرائی کئے ہوئے مچھلی کے سلائس رکھ دیں۔ کٹے ہوئے کھیرے اور سلاد کے پتے سے سجا کر اس منفرد فش برگر کا لطف اٹھائیں۔

ساگ قیمہ

اجزاء:

ہاتھ کا کٹا قیمہ	آدھا کلو
پالک	آدھا کلو
چولائی کا ساگ	آدھا کلو
سرسوں کا ساگ	آدھا کلو
چھوٹی میتھی	تین سے چار گٹھی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد
دہی	آدھی پیالی
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- پالک، چولائی، سرسوں اور میتھی کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں۔ لہسن اور پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تمام ساگ کو پین میں ڈال کر اس میں ایک پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- اچھی طرح اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں
- پھر اس میں قیمہ، نمک، ادرک، لال مرچ اور دہی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- قیمہ کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اسے بھون کر ساگ والی دیگچی میں ڈال دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ اس میں بقیہ پیاز، لہسن، ثابت لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر سنہرا فرائی کر لیں اور اس پر بگھار لگا دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ساتھ اس مزیدار ساگ کا لطف اٹھائیں۔

مسٹرڈ چکن ود ونٹر ویجیٹیبل

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دوعدد درمیانی
سیلیری	تین سے چار ڈنٹھل
گاجر	تین سے چار عدد
شلجم	تین سے چار عدد چھوٹے
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت رائی	ایک کھانے کا چمچ
تیز پات	ایک ٹکڑا
تھائم پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچ	چھ سے آٹھ عدد
سار کریم	آدھی پیالی
پارسلے	حسب پسند
مارجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں پھر اس میں چار پیالی پانی، ایک گاجر موٹی کٹی ہوئی، آدھی پیاز، تیز پات، ایک سیلیری کا ڈنٹھل، کالی مرچ اور نمک ڈال کر تیز آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب ابال آجائے تو ڈھک کر آنچ ہلکی کر دیں اور ایک سے ڈیڑھ گھنٹے تک پکائیں
- چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو چکن کو علیحدہ نکال لیں اور یخنی کو چھان کر رکھ لیں
- چکن کے گوشت کو ہڈیوں سے الگ کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- اسی پین میں مارجرین یا مکھن اور **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں
- جب وہ ہلکی سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں موٹی کٹی ہوئی گاجر، شلجم اور سیلیری ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور چمچ چلاتے ہوئے تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی شامل کر دیں
- ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں تا کہ سبزیاں گل جائیں
- اس میں چکن کے ٹکڑے، رائی اور سار کریم ڈال دیں، ہلکی آنچ پر چمچ چلاتے ہوئے پانچ سے سات منٹ پکائیں پھر باریک کٹا ہوا پارسلے اور تھائم چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد ڈش کو ابلے ہوئے چاول یا ابلی ہوئی اسپیگھیٹی کے ساتھ پیش کریں۔

دال پایا

اجزاء:

بکرے کے پائے	بارہ عدد
چنے کی دال	آدھی پیالی
مسور کی دال	ایک چوتھائی پیالی
مونگ کی دھلی دال	ایک چوتھائی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	تین عدد
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سونف	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
دھنیا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ (بھنا ہوا کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پودینہ	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک باریک کٹی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور چھ سے آٹھ پیالی ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں، ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے دو موٹی کٹی ہوئی پیاز ڈالیں اور صاف ستھرے ململ کے کپڑے میں سونف اور ثابت دھنیے کی پوٹلی بنا کر ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے لئے پکالیں
- تمام دالوں کو دھو کر دو سے ڈھائی پیالی گرم پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بھگو دیں، پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر ابالنے رکھ دیں۔ دال گلنے پر آجائے تو اسے لکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائے۔ پائے ڈال کر مزید چند منٹ بھونیں
- پائے کی یخنی کو چھان کر دال میں ڈالیں اور اس مکسچر کو بھنے ہوئے پایوں میں ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر ایک گھنٹے کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں زیرہ، گرم مصالحہ اور ادرک چھڑک دیں اور گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

اولیو چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
زیتون	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
اسپگھیٹی	ایک پیکٹ/200 گرام
پارمیسان چیز	ایک پیالی
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد
ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
تلسی کے پتے	تین سے چار عدد
ہری پیاز	دو سے تین عدد
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
انڈے	دو عدد
ڈالڈا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے اس کا ساس تیار کر لیں۔ ٹماٹر کو دھو کر دو سے تین منٹ ابلتے ہوئے پانی میں رکھیں پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال کر اس کا چھلکا نکال لیں۔ بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ہری پیاز کے باریک کٹے ہوئے سفید ڈنٹھل اور لہسن ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں بلینڈ کئے ہوئے ٹماٹر ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ جب گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں اجوائن، نمک، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- اسپگھیٹی کو ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے ابالیں پھر چھلنی میں چھان کر پانی نکال لیں
- چکن کو دھو کر حسب پسند کاٹ لیں، پیالے میں ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اس میں آدھی پیالی کش کیا ہوا چیز اور چورا کئے ہوئے تلسی کے پتے ڈال دیں۔ انڈے پھینٹ کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں، چکن کے ٹکڑوں کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ لیں اور تیز آنچ پر سنہری فرائی کر لیں
- ان پر تیار کیا ہوا ساس اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن گل جائے
- پھر اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز کی پتیاں اور کٹے ہوئے زیتون ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- ابلی ہوئی اسپگھیٹی اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر ملا لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر رات کے کھانے پر انجوائے کریں۔

مٹن کیڈگری

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
چاول	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
تیز پات	ایک ٹکڑا
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
دودھ	دو پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ابلے ہوئے انڈے	چار عدد
زعفران	ایک چٹکی
پارسلے	حسب پسند
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر رکھ لیں، ابلے ہوئے انڈوں کی سلائسز کاٹ لیں اور پیاز کو باریک آملیٹ کی طرح کاٹ لیں۔ چاولوں کو دھو کر پندرہ منٹ پہلے بھگو کر رکھ دیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن اور گوشت ڈال کر ڈھک دیں۔ ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- دودھ میں ایک پیالی پانی ملا کر پین میں ڈالیں اور اس میں تیز پات ڈال کر ابال آنے دیں، پھر اس میں گوشت ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ گوشت گلنے پر اس میں سے نکال کر علیحدہ رکھ لیں
- علیحدہ پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں الائچی ڈال کر کڑکڑا لیں پھر اس میں پیاز کو سنہرا ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں لال مرچ، ہلدی اور دھنیا ڈال کر آنچ ہلکی کر کے بھونیں
- پیاز کو نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور اسی پین میں گوشت، چاول اور زعفران ڈال کر ملائیں، پھر اس میں دودھ شامل کر دیں۔ ڈھک کر درمیانی آنچ پر دودھ خشک ہونے تک پکائیں
- چاولوں کو چمچ سے اوپر نیچے کر کے اس میں فرائی کر کے رکھی ہوئی پیاز اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں، اوپر سے ابلے ہوئے انڈے رکھ کر پارسلے چھڑک دیں
- پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر پیش کریں۔ بیشتر ممالک میں اس ڈش میں گوشت کی بجائے مچھلی استعمال کی جاتی ہیں اور اسے صبح کے ناشتے کے وقت یا برنچ میں پیش کیا جاتا ہے۔

پران املی کری

اجزاء:

جھینگے	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	آدھی پیالی
املی کا گودا	چار کھانے کے چمچ
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
میتھی دانے	چند عدد
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
کڑی پتے	چند عدد
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پسے ہوئے ناریل کو بلینڈر میں ڈال کر اس میں ایک پیالی یخ ٹھنڈا پانی ڈالیں اور دو سے تین منٹ کے لئے بلینڈ کر کے کوکونٹ ملک تیار کر لیں
- پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر اس میں رائی، میتھی دانہ، کڑی پتے اور ہری مرچیں ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں پیاز ڈال کر درمیانی آنچ پر سنہری فرائی کریں
- ادرک لہسن، نمک، ہلدی، لال مرچیں اور جھینگے ڈال کر آنچ تیز کر کے بھونیں
- تیل علیحدہ نظر آنے پر اس میں تیار کیا ہوا کوکونٹ ملک ڈال دیں، ڈھک کر پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکائیں
- آخر میں املی کا گودا ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس چٹ پٹے مزیدار سالن کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن ریسوٹو

اجزاء:

چاول	ڈیڑھ پیالی
چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوے	چار عدد
یخنی	چار پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
گاجر	ایک عدد
ٹماٹر	ایک عدد درمیانہ
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
پارمیسان چیز	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے خاص قسم کے چاول استعمال کئے جاتے ہیں جنھیں اربوریو کہا جاتا ہے۔ان کے بجائے چھوٹے سائز کے چاول استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ چاولوں کو پکانے سے دس منٹ پہلے دھو کر بھگو دیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں، گاجر، ہری پیاز اور ٹماٹر کو موٹا موٹا کاٹ لیں۔ چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور انھیں نمک، لال مرچ اور دو جوے پسے ہوئے لہسن سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پین میں **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں دو جوے لہسن اور موٹی کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر ایسے فرائی کریں کہ ان کی رنگت تبدیل نہ ہو
- خوشبو آنے لگے تو اس میں یخنی ڈال کر ڈھک دیں، ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ سبزیاں گل جائیں، پھر اس یخنی کو چھان لیں
- علیحدہ پین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں
- پھر اس میں چکن اور چاول ڈال کر بھونیں، پانچ سے سات منٹ بھوننے کے بعد اس میں لیموں کا رس ڈال دیں
- مسلسل چمچ چلاتے رہیں اور لیموں کا رس خشک ہونے پر اس میں ایک ایک پیالی کر کے یخنی ڈالتے جائیں یعنی ایک حصہ خشک ہونے پر دوبارہ ایک پیالی ڈالیں۔ تیسری پیالی یخنی ڈالتے ہوئے چیز بھی ساتھ ڈال دیں
- یخنی مکمل خشک ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اٹلی کی اس خاص ڈش کو جس وقت بنائے اسی وقت گرم گرم پیش کریں دوبارہ گرم کرنے سے ذائقہ متاثر ہوں گا۔

مرغ کبابی

اجزاء:

چکن	ایک کلو
لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو سے تین عدد درمیانی
دہی	ڈیڑھ پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور صاف دھو کر چھلنی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو موٹی کاٹ لیں اور بلینڈر میں ڈال کر بارک پیس لیں
- پسی ہوئی پیاز کو ایک پیالی دہی میں ملائیں اور اس میں زردے کا رنگ، پسا ہوا لہسن، نمک، لال مرچ زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو مصالحے کے مکسچر سے میرینیٹ کر کے دو سے تین گھنٹوں کے لئے رکھ دیں
- پھر اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملائیں اور پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ دہی کا پانی خشک ہو جائے پھر چولہے سے اتار لیں
- چولہے پر ایک چھوٹا سا کوئلے کا ٹکڑا رکھ کر دہکا لیں۔ آدھی پیالی دہی کو پھینٹ کر چکن پر ڈال لیں اور اس پر دہکتا ہوا کوئلہ رکھ دیں
- آخر میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں، دس منٹ بعد کوئلہ نکال کر دوبارہ سے پکنے رکھ دیں۔ ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار کبابی مرغ کا پراٹھوں اور پیاز کے لچھوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

باجرے کی میٹھی ٹکیہ

اجزاء:

باجرے کا آٹا	ڈیڑھ پیالی
سوجی	آدھی پیالی
چینی	ڈیڑھ پیالی
خشک دودھ کا پاؤڈر	آدھی پیالی
گوند	آدھی پیالی
بادام پستے	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- کڑاہی میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں گوند اور بادام پستے سنہری فرائی کرکے نکال لیں اور گھی کو ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- یہ میوہ ٹھنڈا ہو جائے تو اسے موٹے خاکی کاغذ پر رکھ کر بیلن کی مدد سے باریک کوٹ لیں
- تسلے میں باجرے کا آٹا ڈال کر اس میں سوجی، خشک دودھ، چینی، کٹا ہوا میوہ اور ٹھنڈا کیا ہوا ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ملائیں
- اچھی طرح مکس ہو جائے تو تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں۔ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اس کے پیڑے بنائیں اور ہاتھوں کی مدد سے دبا دبا کر پھیلا کر ٹکیہ بنا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان ٹکیوں کو ہلکی آنچ پر سنہرا فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

موسم سرما کی اس سوغات کو گرم گرم کشمیری چائے یا کافی کے ساتھ پیش کریں۔

کافی براؤنیز

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی
انڈے	چار عدد
کافی پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
چینی	ڈیڑھ پیالی
کوکنگ چاکلیٹ	50 گرام
اخروٹ کی گری	ایک پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

ترکیب:

- میدہ کو دو مرتبہ چھان لیں پھر اس میں کافی پاؤڈر ملا کر رکھ لیں۔ چینی کو صاف ستھرے گرائینڈر میں باریک پیس لیں، اخروٹ کی گری کو موٹا موٹا کوٹ کر رکھ لیں
- کوکنگ چاکلیٹ کو پیالے میں رکھ کر اسے ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- انڈے کی سفیدیوں کو اتنا پھینٹیں کہ سخت سا جھاگ بن جائے پھر اس میں ایک ایک کر کے زردیوں کو شامل کر لیں
- چینی اور ڈالڈا VTF بناسپتی کو ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اس میں انڈے اور پگھلی ہوئی کوکنگ چاکلیٹ کو ملا لیں، پھر تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر کے لکڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں
- آخر میں ایک سے دو چمچ خشک میدہ بچا کر اس میں کٹے ہوئے اخروٹ مکس کر لیں اور اسے آہستہ آہستہ مکسچر میں شامل کر لیں
- اوون کو 180c پر 20 منٹ کے لئے گرم کر لیں اور چوکور کیک کا سانچہ لے کر اس میں مکسچر ڈال دیں۔ اسے بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
- جب بیک ہو جائے تو اوون سے نکال کر مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر سانچے سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

حسب پسند شیپ میں یا چوکور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

زیادہ مذیدار کرنے کے لئے چاہیں تو اوپر سے کافی آئسنگ سے ٹاپنگ کر لیں۔

کافی آئسنگ بنانے کے لئے: ایک چائے کا چمچ کافی میں چار کھانے کے چمچ چینی، ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن، ایک کھانے کا چمچ انڈے کی سفیدی، سب چیزوں کو ملا کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ وہ یکجان ہو جائے۔ براؤنیز کو اوون سے نکال کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں پھر اوپر سے یہ گرم گرم آئسنگ ڈال دیں۔

آج بالوں کو ریشم سا بنانا ہے

اور کہنا ہے روکھے پن کو الوداع

قندیل

روکھے بالوں سے بچیئے

بال بے رونق تب ہوتے ہیں جب ان کی بیرونی کیوٹیکل لیئر کھلتی ہے نمی باہر کی سطح پر آ جاتی ہے بال پھول کر خراب ہوتے جاتے ہیں۔ ایسا موسمی اثرات کے باعث بھی ہوتا ہے یا پھر گیلے بالوں کو تولیئے سے بری طرح رگڑ رگڑ کر صاف کرنے کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے روکھے بالوں کو سیدھا کرنے کا حل یہ ہے کہ ان کی نوکیں کاٹ کر سیدھا کرلیا جائے اور ہر دوسرے یا تیسرے دن بلوڈرائر کو فاصلے پر رکھتے ہوئے استعمال کیا جائے۔

کچھ ضروری وضاحت

اگر آپ کے بال بار بار بھیگتے ہوں مثلاً سوئمنگ پول میں تیراکی کرنے کے بعد، پکنک کے موقع پر گھنٹوں سمندری پانی سے نہانے کے بعد۔ یاد رہے کہ اس صورت میں بالوں کے لیے مستند ڈاکٹر کا تجویز کردہ شیمپو استعمال کرنا ہی آپ کے حق میں بہتر ہوگا۔ ایک اور اہم بات بھی نوٹ کرلیجیے وہ یہ کہ نمکین پانی میں شامل دھات کلورین آپ کے رنگے ہوئے بالوں کی لٹوں کو بھی بدنما رنگوں میں تبدیل کرسکتی ہے۔

نمی کی میگا مقدار

ماحولیاتی عوامل، مثلاً آلودگی اور پانی کی قسم پر ضرور غور کیجیے۔ بالوں کی دیکھ بھال اور انہیں صحت مند اور چمک دار رکھنے کے لئے یہ ایک انتہائی اہم نقطہ ہے کہ بالوں میں قدرتی نمی اور ملائمت دکھائی دے۔ اسی لئے آپ نے دیکھا ہوگا کہ گھونگھریالے اور روکھے بالوں کو اسٹائل دینے کے لئے گلیسرین پر مشتمل فارمولے استعمال کئے جاتے ہیں تاکہ آپ کے بالوں کی نمی بحال کی جا سکے۔

> اپنے سر میں اچھی طرح تیل کا مساج ضرور کیا کیجیے یہ سوچے بغیر کہ کسی نے آپ کے چیچپے بال دیکھ لئے تو کیا کہے گا؟

چوٹی کی دشواری

اگر آپ دن کے وقت پکنک پر جارہی ہیں تو چٹیا بھلی معلوم ہوتی ہے لیکن دفتر یا پھر کام کے دوران بعض لڑکیاں اور خواتین اسے پسند نہیں کرتیں۔ بعض یہ شکایت بھی کرتی نظر آتی ہیں کہ سلکی بالوں کی چوٹی کس کے باندھنی پڑتی ہے اور یوں سر کے بال کھنچتے ہیں اور انہیں بے سکونی محسوس ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں کی لڑکیاں آج کل بالوں کی تہہ دار کٹنگ کروا رہی ہیں۔ اس ہیئر اسٹائل میں بالوں کی لٹیں سر کے گرد دائرہ سا بنا دیتی ہیں آپ کا چہرہ اگر چوڑا ہے تو بالوں کی لٹوں سے کور ہوجاتا ہے۔ تہہ در تہہ بالوں کی لٹیں آپ کے چہرے اور گردن پر رہتی ہیں۔

بھیگی لٹیں

کیا آپ جانتی ہیں کہ آپ کے بال اسفنج کی مانند ہوتے ہیں اور ایک مخصوص مقدار میں پانی کو جذب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ تیراکی کا شوق پورا کرنے کے لئے پانی میں اترنے سے پہلے فلٹرڈ واٹر سے اپنے بالوں کو اچھی طرح سے بھگوئیں اور پھر اونچا کر کے جوڑا باندھ لیں۔ اس طرح آپ اپنے بالوں کا رنگ تبدیل ہونے سے بچا سکیں گی۔

بالوں کو رگڑنا چھوڑیے

گرم یا سرد دونوں میں بال کو رگڑ رگڑ کر ہرگز نہ سکھائیں۔ اس جواز سے ہٹ کر کہ آپ کے بالوں کی قسم کیسی ہے؟ اگر آپ کے بال روکھے اور بے رونق ہیں تو زیادہ احتیاط لازم ہے۔ الجھے ہوئے گیلے بالوں کو بل دے کر نچوڑنا یا پھر انہیں تولیئے میں لپیٹ کر اتنی زور سے کھینچنا کہ بالوں کی جڑیں اور سر کی جلد آپ سے پناہ مانگنے لگے، یہ رویہ بالوں کی صحت

کے لئے بالکل ٹھیک نہیں۔ اگر آپ سالہا سال سے ایسا کر رہی ہیں تو اپنے بالوں کا حشر دیکھ کر افسوس بھی نہ کیا کیجیے کیونکہ اس کی ذمے دار آپ خود ہیں۔

ریشم جیسے بال

اگر آپ اپنے بالوں کی صحت کو نرم، ملائم اور ریشم جیسا دیکھنا چاہتی ہیں تو آج ہی سے ان پر توجہ دینا شروع کردیجیے۔ اپنے ہاتھوں کے پوروں میں تیل لگا کر بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح سے لگائیے۔ اب اپنی ہتھیلیوں کو چکنا کر کے لٹوں اور خاص کر نوکوں پر بھی لگا لیجیے۔ اسی طرح سے اپنے سارے بالوں میں تیل لگائیے یہ سوچے بغیر کہ کسی نے آپ کے چیچپے بال دیکھ لئے تو کیا کہے گا۔ سر میں تیل کا مساج کرنے کا جب بھی موقع ملے ضرور کیجیے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے سر کے حصے کا دوران خون تیز ہوتا ہے اور آپ کو ایک مخصوص قسم کا سکون آنے لگتا ہے سو بالوں میں تیل لگانے سے آپ کے بے رونق بالوں میں تو جان پڑتی ہی ہے، ساتھ ہی آپ کا ذہن بھی ہلکا پھلکا ہوجاتا ہے۔ اس طرح پوری کی پوری طبیعت ہی تازہ دم ہوجاتی ہے۔

پٹرولیئم جیلی... اک مخملیں احساس کا نام

یہ موسم سرما کے اثرات سے بچاؤ کا نسخہ بھی ہے

امبر سلیم

خوبصورت نظر آنا خواتین کی بنیادی خواہش ہے اور وہ اپنے حسن کی حفاظت کے لئے مختلف مصنوعات استعمال کرتی ہیں جن میں سرِ فہرست بازار میں ملنے والی مہنگی بیک اشیاء ہیں لیکن اگر حسن و خوبصورتی قائم رکھنے کے لئے ایک سستا نعم البدل مل جائے جس سے ایک، دو کی بجائے بیشمار فائدے حاصل ہو جائیں تو کیا کہنا اور جو زیادہ مہنگی بھی نہ ہو۔ بامشکل ہی کوئی ہوگا جس کے ڈریسنگ ٹیبل یا دراز میں ویسلین نہیں ہوگی۔ پٹرولیئم جیلی کو معمولی نہ جانئے، یہ موم، آئل اور دوسرے قدرتی اجزا پر مشتمل ایک اہم مصنوع ہے جو سستی تو ہے مگر اس کے بے پناہ فائدے ہیں۔ اگرچہ ہم میں سے، بہت سے لوگ اس بات سے واقف نہیں کہ پٹرولیئم جیلی کا مقصد صرف سردیوں میں خراب ہاتھوں یا پھٹی ہوئی ایڑیوں کی دیکھ بھال نہیں ہے بلکہ اس کو ہم اور بھی بہت سے مقاصد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

پٹرولیئم جیلی کے استعمال کو جاننے سے پہلے یہ جائزہ لیتے ہیں کہ پٹرولیئم جیلی بنی کس طرح؟ اس کے بارے میں عام قیاس یہ ہے کہ انیسویں صدی کے اواخر میں ایک کیمیا دان رابرٹ چیز برو Robert Chese brough نے مشاہدہ کیا کہ فیکٹری کے ملازم جلد میں نمی کے لئے waxrod استعمال کرتے ہیں جو زخم اور کسی بھی طرح کی خراش کو بھی مندمل کرنے کا کام کرتی ہے۔ رابرٹ چیز برو نے اس بات کو ذہن نشین کرتے ہوئے مختلف قسم کی مصنوعات تیار کیں جن کا بنیادی جز پٹرولیئم جیلی تھا اور ان کو مختلف طرح کے جار میں محفوظ کر لیا۔ اس طریقے سے پٹرولیئم جیلی ہم تک پہنچی جس کو ہم محدود پیمانے پر استعمال کرتے ہیں۔ آپ حیران ہو رہے ہوں گے بھلا پٹرولیئم جیلی کا اور کیا استعمال ہو سکتا ہے حیران ہونا چھوڑیں اور پٹرولیئم جیلی کا صحیح فائدہ اٹھائیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ پٹرولیئم جیلی کے استعمال سے آپ اپنی مسکراہٹ میں ایک خاص چمک پیدا کر سکتے ہیں کہ دیکھنے والا دیکھتا رہ جائے۔ ٹی وی پر ماڈلز کے دانتوں کی جگمگاہٹ کسی اور وجہ سے نہیں بلکہ یہ پٹرولیئم جیلی کی مرہونِ منت ہے۔ اپنی انگلی پر تھوڑی سی پٹرولیئم جیلی لیں اور اسے دانتوں اور مسوڑھوں پر اچھی طرح مل لیں اور پھر کمال دیکھیں کہ یہ کیسے موتیوں کی طرح دمکتے ہیں۔

ایک سادہ لپ گلوس جو آپ کے پاس موجود ہے وہ پٹرولیئم جیلی ہی ہے۔ جب بھی ہونٹ خشک ہوں یا ویسے ہی ہونٹوں کو نرم و ملائم تاثر دینے کے لئے ان پر پٹرولیئم جیلی لگائیں یہ نہ صرف ہونٹوں کو نمی دے گی بلکہ ایک چمک بھی پیدا کر دے گی۔

اس کے علاوہ لپ اسٹک لگانے کے بعد بھی گلوس کی بجائے پٹرولیئم جیلی لگائیں۔

اگر آپ کے بال خشک ہیں تو ان کو اسٹائل دینے کے لئے پٹرولیئم جیلی استعمال کریں جو نہ صرف بالوں میں چمک پیدا کرے گی بلکہ اس سے بال گھنے بھی لگیں گے۔ انگلیوں پر پٹرولیئم جیلی لگا کے بال سیٹ کریں جیسے عام طور پر کئے جاتے ہیں پٹرولیئم جیلی بالوں کو قابو کر کے ایک دلکش اسٹائل دے گی اور اگر بالوں میں کبھی چیونگم لگ جائے تو بالوں کو کاٹنے کی بجائے اسے اتارنے کے لئے بالوں پر پٹرولیئم جیلی رگڑیں چیونگم آسانی سے اتر جائے گی۔ پٹرولیئم جیلی آئی برو کو ایک جگہ سیٹ رکھنے کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ بہت تھوڑی مقدار میں پٹرولیئم جیلی کو فنگر ٹپ یا آئی برو برش کی مدد سے آئی برو پر لگا لیں۔

آئی میک اپ اتارنے کے لئے کسی ریموور کی بجائے پٹرولیئم جیلی سے فائدہ اٹھائیں۔ کسی صاف نرم کپڑے، تولیے یا کاٹن پر پٹرولیئم جیلی لگا کے نرمی سے میک اپ اتار لیں۔ آپ دیکھیں گی کہ پٹرولیئم جیلی سے نا صرف آئی میک اپ صاف ہو جاتا ہے بلکہ مسکارا اتارنے میں بھی معاون ہے۔

خود سے اٹھنے والی خوشبو کو تادیر قائم رکھنے کے لئے اپنی کلائی، گردن اور جس حصے پر آپ پرفیوم یا باڈی اسپرے لگانا چاہتے ہیں وہاں پٹرولیئم جیلی لگا لیں۔

کمزور ناخنوں کے کنارے بہت جلد ٹوٹ جاتے ہیں اور ایسے ناخن دیکھنے میں بھدے لگتے ہیں ناخنوں کی مضبوطی کے لئے ان پر پٹرولیئم جیلی لگایا کریں۔ یہ ناخنوں کو مضبوطی دیتی ہے۔

> ٹی وی پر ماڈلز کے دانتوں کی جگمگاہٹ بھی پٹرولیئم جیلی ہی کی مرہونِ منت ہے

اگر آپ کے پاؤں کھردرے ہیں اور آپ چاہتے ہیں کہ یہ نرم و ملائم ہو جائیں تو ان کی حفاظت کے لئے روزانہ رات کو سونے سے پہلے انہیں اچھی طرح دھو کر ان پر پٹرولیئم جیلی لگائیں اور جرابیں پہن کے سو جائیں کچھ ہی دنوں بعد آپ کے پاؤں نرم و ملائم ہونے کے ساتھ ان کی رنگت بھی نکھر آئے گی۔ اسی طرح ہاتھوں کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لئے برتن دھونے اور کپڑے دھونے سے پہلے ہاتھوں پر پٹرولیئم جیلی لگا لیں تا کہ صابن میں موجود ایسڈ جلد کو نقصان نہ پہنچائیں اور رات کو سوتے وقت بھی پٹرولیئم جیلی لگائیں۔ اپنے جسم سے مردہ خلیات کو ختم کرنے کے لئے پٹرولیئم جیلی اور سمندری نمک کو باہم ملائیں اور نہانے سے پہلے سارے جسم پر اس کا مساج کریں اور پھر دھو لیں۔ اس اسکرب سے نہ صرف مردہ خلیات ختم ہوں گے بلکہ جسم کو ایک بہترین موئسچرائزر بھی ملے گا۔ اس کے علاوہ نہانے کے بعد گیلے جسم پر پٹرولیئم جیلی لگانے سے یہ جلد کو چکنا کئے بغیر نرم رکھتی ہے۔

اکثر لوگوں کی کہنیاں کالی اور کھردری ہوتی ہیں ان پر روزانہ پٹرولیئم جیلی سے ہلکا سا مساج کریں اس سے کہنیاں آہستہ آہستہ نرم ہو جائیں گی اور اس میں شامل محفوظ ترین بلیچ سے رنگت بھی نکھر آتی ہے۔ پٹرولیئم جیلی بچوں کے لئے بھی بہترین مصنوعات میں سے ایک ہے۔ بچوں کو ڈائپر لگانے سے پہلے پٹرولیئم جیلی لگائیں اس سے بچے آرام محسوس کرتے ہیں خاص طور پر رات کو پرسکون نیند سوتے ہیں۔ کچھ بچے نہاتے ہوئے روتے ہیں کیونکہ صابن ان کی آنکھوں میں جا کے جلن پیدا کرتا ہے پٹرولیئم جیلی نے اس کا حل بھی پیش کر دیا ہے۔ نہانے سے پہلے بچوں کی بھنوؤں پر پٹرولیئم جیلی لگا دیں اس سے ان کی آنکھیں صابن اور شیمپو سے محفوظ رہیں گی۔ تو کہیے کیسا لگا آپ کو پٹرولیئم جیلی کے بارے میں جان کے؟ اب اسے صرف ڈریسنگ ٹیبل کی زینت بنانے کی بجائے اس کا صحیح استعمال کریں۔

ڈالڈا کنولا آئل

وٹامن پاور کا خزانہ

روز مرہ مصروفیات، تیز رفتار طرزِ زندگی اور وقت کی کمی کا شکوہ اِن الفاظ کی بازگزشت دن میں کئی مرتبہ سماعت سے ٹکراتی ہے، جواباً آپ مسکرا کر اثبات میں سر کو جنبش دیتے ہیں اور پھر دوبارہ مصروف ہوجاتے ہیں۔ اپنے ساتھ ہوتی ہوئی اس ناانصافی کے ذمہ دار شاید ہم خود ہیں۔ گھر، خاندان اور معاشرے میں اپنے کردار کے مطابق کام تو ہم سارے ہی انجام دے رہے ہیں، تمام ذمہ داریوں سے بروقت عہدہ برا ہورہے ہیں۔ ہر نئے دن پہلے سے زیادہ عزم اور توانائی کے ساتھ معمولات کا آغاز کرتے ہیں اور تمام کام مکمل کرنے کے بعد ہی دم لیتے ہیں۔ کبھی محسوس ہوتا ہے کہ اگر وقت نہیں ہے تو صرف اپنے لئے، اور یقیناً اس سے مراد ہے کہ اپنوں کے لئے اگرچہ ہماری تمام تر کوششیں اور محنت والدین، بھائیوں، شریک حیات اور بچوں کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے وقف ہیں، لیکن مادّی ضروریات کے ساتھ ساتھ رشتوں کو مستحکم رکھنے کے لئے ان تمام افراد کو آپ کی بھی ضرورت ہے۔ ہماری زندگیوں میں یہ سب سے بڑی ضرورت ثانوی حیثیت اختیار کر چلی ہے، اسی وجہ سے سب کچھ ہوکر بھی کچھ نہیں والی مثال صادق آتی ہے۔ مصروفیات کا تسلسل جسمانی طور پر ایک متحرک کیفیت ہونے کے باوجود جمود ہی کی ایک قسم ہے۔ لہٰذا ضرورت ہے ایک چھوٹی سی تبدیلی کی اور اس ہی میں راحت اور آسودگی کا وہ لمحہ پوشیدہ ہے جس سے حاصل ہونے والی توانائی اس جہدِ مسلسل کے لئے ناگزیر ہے۔ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل پیرا ہونا، گھر والوں کے ہمراہ خوشگوار ماحول میں وقت گزارنا اور اچھی خوراک سب مل کر ہمیں صحت مند اور پُراعتماد بنانے کے لئے اہم ہیں۔

اچھی خوراک سے مراد محض ہمارے پسندیدہ کھانے ہرگز نہیں بلکہ ایک متوازن خوراک جو نہ صرف ہماری جسمانی ضروریات کے عین مطابق ہو بلکہ وقت کی کمی، جلدی میں کھانا کھانے، طویل عرصے تک اپنی پسند کی چند مخصوص غذاؤں پر انحصار کر لینے کی صورت میں پیدا ہونے والے مختلف نوعیت کی نیوٹریئنٹس کی قلت پر بھی قابو پانے میں مددگار ہو کیونکہ غذائیت کی قلت انسانی صحت کو ناقابلِ تلافی نقصان پہنچانے کا سبب ہوسکتی ہے۔ جیسے تندرستی کے حصول اور بقاء کے لئے دیگر غذائی اجزاء کے علاوہ وٹامنز بھی بہت ضروری ہیں۔ یہ ہمارے جسم کے تمام سسٹمز کی کارکردگی بہتر بنانے کے علاوہ ہمارے مدافعتی نظام کو مستحکم رکھتے ہیں۔ مسابقت کے اس دور میں پُرجوش، بااعتماد اور متحرک طرزِ زندگی کی ضروریات کے مطابق ان غذائی اشیاء کے استعمال کی سفارش کی جاتی ہے جن میں نشاستہ، پروٹین، معدنیات، وٹامنز اور ضروری فیٹی ایسڈز موجود ہوں۔ ضروری فیٹی ایسڈز کا تذکرہ کرنے کے ساتھ ہی اومیگا 3 اور اومیگا 6 کے نام ذہن میں آتے ہیں۔ انسانی جسم میں انہیں تیار کرنے کی صلاحیت موجود نہیں ہوتی، خوراک ہی ان کی فراہمی کا ذریعہ ہے۔ دیگر فوائد کے علاوہ اومیگا 3 اینٹی انفلیمیٹری خصوصیت کا حامل ہے۔ دباؤ کی کیفیت اور مزاج سے متعلق امراض پر قابو پانے کے علاوہ آرتھرائٹس اور کئی جلدی امراض میں بھی مفید ہے۔ خاص طور پر خون کے جمنے کے عمل پر اثر انداز ہوکر کلوٹس بننے کے مرض میں بھی مؤثر ہے۔ نیز بلڈ پریشر، اینزائٹی، موڈ سوئنگ اور الزائمر جیسی کیفیت پر قابو پانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

عام تعطیلات، ویک اینڈ اور سارا دن کے کاموں سے فراغت پانے کے بعد گھر والوں کے ہمراہ خوشگوار لمحات گزارنے دوستوں اور عزیز و اقارب سے ملاقات کے لئے سرپرائز وزٹ کا پلان بنانے کے بجائے ہم کسی صوفہ پر دراز ہیں یا پھر کسی نیم تاریک گوشہ میں آرام دہ کرسی پر بھی بے آرامی محسوس کر رہے ہیں تو ہمیں ان عوامل پر توجہ دینے کی اشد ضرورت ہے۔

کون سا رنگ اختیار کریں؟

جو بجٹ دوست جنّت کا نمونہ پیش کرے

اُم حیا فاروقی

گھر بنانا اور بسانا دونوں ہماری ضرورت سہی مگر ضرورتوں کی تکمیل آسانی سے ہو جائے یہ تصوراتی سی بات ہے۔ دن رات ایک کر کے بہت آزمائشوں سے گزر کر کے، پیٹ کاٹ کر، بہت سی خواہشات کو ادھورا چھوڑ کر یعنی خون پسینہ ایک کر کے چار دیواری کا مکان لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد اسے اپنی ضرورتوں، مزاج اور شخصیت کے مطابق آراستہ کرنا دوسرا اہم مرحلہ ہوتا ہے۔

گھر بجٹ دوست جنت بنانے کے لئے tips آزما کر دیکھیں ممکن ہے آپ کے مزاج کی سادگی، مخصوص طرز کے رجحان، روایتی اسلوب اور کم قیمت میں نہایت معقول قسم کی آرائش آپ کے حلقے میں پسند بھی کی جائے اور آپ کو اپنی جنت بڑی پیاری لگے۔

عام طور پر ہم اپنے تہواروں کے قریب قریب گھروں کی آرائش بدلتے ہیں، انہیں بہت توجہ سے صاف کرتے ہیں، رنگ و روغن کراتے ہیں، بجٹ اجازت دے تو فرنیچر بھی بدلتے ہیں تاکہ ہمارا گھر بہت خوبصورت اور جنت نظیر ہو جائے۔

آج کل انٹرنیٹ کے علاوہ مقامی ٹی وی چینلوں پر بھی اندرونی و بیرونی آرائش سے متعلق دلچسپ اور معلوماتی پروگرام دیکھنے کو مل جاتے ہیں، اخبارات اور رسائل بھی نت نئے زاویوں سے آرائش کے نکات سمجھاتے ہیں۔ سب ہی جانتے ہیں کہ گھر آپ کے لائف اسٹائل کا آئینہ ہوتا ہے۔ کبھی ایسا نہیں ہوتا کہ فرنیچر شاپ پر موجود ہر چیز آپ کے لئے موزوں ہو۔ کبھی یہ خاصی پرنقش نظر آتی ہے تو کبھی بجٹ سے میل نہیں کھاتی، کبھی دور سے اچھی لگتی ہے مگر آپ اسے اپنے خاندان کے لئے بہتر انتخاب نہیں سمجھتیں، تاہم آپ کے ذہن میں گھر کو نیا انداز دینے کے لئے ایک منصوبہ تو بنتا ہے جسے بہت حد تک آرام دہ اور شفاف ہونا بہتر ہے۔

رنگ و روغن موڈ اور ذہانت

ہمارے گھر کا ہر کمرہ اس قدر پرکشش اور آرام دہ ہونا چاہئے کہ ہم واقعی relax کر سکیں۔ اس مقصد کے لئے اہم نکتہ رنگ و روغن کا صحیح انتخاب ہوتا ہے۔ سونے کے کمروں کا رنگ و روغن living سے مختلف ہونا بہتر ہوتا ہے۔ ان دونوں کمروں کا حدود اربعہ اور رقبہ بھی خاصا مختلف ہو سکتا ہے۔ گھر کا کوئی کمرہ مختصر گنجائش اور کم رقبے پر مشتمل ہو تو اس جگہ گہرے رنگ پینٹ کرنا سراسر غلطی ہوتی ہے۔ ایسے کمرے کو اعلیٰ اور مہنگے فرنیچر سے سجا لیا جائے تب بھی اس میں بیٹھنے والوں کو تنگی اور گھٹن کا احساس ہوتا ہے۔ ذیل میں کچھ اہم رنگوں سے گھر جیسی جنت بسانے کے تصورات رقم کئے جا رہے ہیں۔ دیکھئے تو آپ کو کونسا رنگ بھاتا ہے۔

سرخ

سرخ رنگ زندگی سے بھرپور، توانائیوں کا مظہر اور خوشی کا خزانہ لٹاتا ہوا رنگ ہے۔ یہ آپ کے اعتماد، فخر اور طاقت کا کرشماتی رنگ ہے۔ اگر آپ کو یہ رنگ پسند ہے تو کھانے کے کمرے اور لاؤنج کے لئے مناسب رنگ ہے۔ اس کمرے میں داخل ہوتے ہی بہت حد تک آپ کی شخصیت کا بولڈ تاثر ملتا ہے لیکن اگر آپ گہرے رنگ کے فرنیچر کی آرائش چاہتی ہیں تو کمرے کی چاروں دیواروں کے بجائے ایک یا دو بالمقابل نظر آنے والی دیواروں پر سرخ رنگ کروایا جا سکتا ہے اور دو دیواریں دودھیا رنگ کی چھوڑی جا سکتی ہیں، ورنہ گرم دنوں میں یہ سرخ رنگ آنکھوں کو تھکا سکتا ہے۔

نیلا

یہ consoling رنگ ہے۔ تھکی ماندی آنکھوں اور بوجھل مصروفیات کے بعد ذہن اور جسم کو آرام دینے اور تازہ دم ہونے کے لئے کسی ایک کمرے میں پینٹ کروا لیا جائے تو یہ خیال برا نہیں۔ چاہے یہ وسطی کمرہ آپ کا ٹی وی لاؤنج ہو یا لاؤنج کے برابر کسی گوشے میں کوئی آرام دہ نشست رکھی گئی ہو تا کہ آپ اور آپ کی فیملی دن بھر کی تھکان یہاں بیٹھ کر زائل کر دیں۔

قدرت نے نیلا آسمان، جھیلوں، جھرنوں اور سمندروں کا رنگ نیلا کیوں بنایا ہے؟ ہمیں اس خالق دو جہاں کی حکمت عملی سمجھ کر اپنے زمینی حقائق پر توجہ دینی چاہیے۔ ان بیرونی تفریح گاہوں پر جا کر طبیعت کیسی تروتازہ اور خوش ہوتی ہے اور اگر ہمارے گھروں میں کمروں کی آرائش اور خاص کر دیواروں کے رنگ و روغن میں آف بلیو شیڈ استعمال کیا جائے تو پورا کمرہ ٹھنڈک کا احساس دلاتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں ماحول خوشگوار معلوم ہوتا ہے۔ سمندروں جیسی وسعت گھر کی دہلیز پر قدم جماتی ہوئی کسے بھلی نہیں لگے گی۔

> وسطی کمرے، ٹی وی لاؤنج یا کسی گوشے میں جہاں آرام دہ نشست رکھی گئی ہو، نیلا رنگ کروا لیجیے، یہ دن بھر کی تھکان زائل کر دیتا ہے

ہرا

یہ رنگ بھی آنکھوں کو تروتازہ رکھتا ہے۔ پرسکون اور روشن وشفاف ماحول تخلیق کرتا ہے۔ یہ آپ کے ذوق اور مزاج پر منحصر ہے کہ آپ باورچی کھانے میں میڈیم گرین رنگ پینٹ کروا سکتی ہیں برا نہیں معلوم ہوگا۔

زرد

یہ بھی باورچی خانے کے رنگ وروغن کے لئے مناسب رنگ ہے۔ اس کے علاوہ باتھ رومز، نشست گاہ (لاؤنج) کھانے کے کمرے یا راہ داریوں میں غرضیکہ جہاں کہیں سورج کی روشنی نہ آتی ہو یا کم محسوس ہوتی ہو پینٹ کروایا جاسکتا ہے۔ یہ خوشی کا رنگ ہے اسے مایوسی یا اضمحلال کا رنگ سمجھنا غلط ہے۔

گلابی

یہ بچیوں کا رنگ ہے مگر ہر نوجوان بچی اپنے کمرے کو گلابی رنگ میں پینٹ نہیں کروانا چاہتی۔ گلابی رنگ کا مفہوم لیا جاتا ہے دوستی، مفاہمت، تفریح، سکون سے۔ یہ رنگ اگر پسند نہ ہو تو سفید رنگ کی آمیزش کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

جامنی

یہ خاصا نسوانی اور ڈرامائی تاثر دینے والا رنگ ہے۔ اس کی ایک جہت پر تعیش ماحول سے عبارت ہے۔ کاسنی اور جامنی رنگ سے ایک آدھ دیواری آرائش کی جاسکتی ہے۔ اس کمرے سے لگژری کا تاثر ملتا ہے۔

اورنج

یہ توانائی بڑھانے اور سینے کو تقویت دینے کی صلاحیتوں سے مالا مال رنگ ہے۔ آپ چاہیں تو کچن، فیملی رومز یا کھانے کے کمرے میں یہ رنگ کرواسکتی ہیں۔ یہ رنگ سونے کے کمروں اور مرکزی لاؤنج میں کچھ بھلا نہیں لگتا، استعمال کریں تو احتیاط سے کریں۔

سفید

یہ رنگ آپ کے کمروں کو ہوادار، روشن کشادہ، شفاف اور وسیع ظاہر کرتا ہے۔ آپ کے ڈارک فرنیچر کے ساتھ میچ کرتا ہوا یہ رنگ نہایت جاذب نظر آتا ہے اور آپ آزادی سے ہر طرح کے رنگ کے فرنیچر کو اس رنگ کے ساتھ سجا سکیں گے۔

سیاہ

کالا رنگ سرمئی اور روپہلی رنگوں کی قدروں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ اندھیرے اور سکوت کا رنگ ہے، لہٰذا استعمال میں احتیاط ضروری ہے۔

براؤن

یہ گرمی اور جوش کا رنگ ہے۔ چاکلیٹی اور موکا شیڈ کا فرنیچر ہو یا دیواروں کے وسطی حصوں کی آرائش یہ رنگ مناسب انتخاب ہوسکتا ہے۔ کسی بھی دوسرے گہرے رنگ کی مانند بالمقابل دیواروں کو بھورے رنگ میں رنگ کر کسی لائٹ کلر کے فرنیچر یا آرائشی اشیاء کی سجاوٹ کر کے کمرے کو ایک نیا پن دیا جاسکتا ہے۔ ثابت یہ ہوا ہے کہ رنگ کوئی منتخب کریں اسے اپنے مزاج، لائف اسٹائل اور بجٹ سے ہم آہنگ کرلیں۔ یہ نہیں کہ لاکھوں روپے خرچ کر کے خراب ٹیسٹ کو ظاہر کریں تو گھر میں داخل ہونے والے کہیں "پیسہ تو خرچ کیا ہے مگر یہ کسی باذوق آدمی کا گھر نہیں لگتا" کیا آپ اپنے بارے میں ایسا ریمارک سننا پسند کریں گے؟

”ٹیلی ویژن انڈسٹری بُوم کر گئی ہے“

اُبھرتے ہوئے اداکار فواد خان کہتے ہیں

جٹ اینڈ بانڈ، دل وے کے جائیں گے، ست رنگی، جیون کی راہوں میں، داستان، اکبری اصغری، کچھ پیار کا پاگل پن بھی، ہمسفر، کل اور آج کچھ نہ کہو سیریلز کی ایک لمبی فہرست ہے اور فواد خان ہیں اُبھرتے ہوئے اداکار، گلوکار، گٹارسٹ اور ماڈل بھی۔ 1981ء میں پیدا ہونے والے اس نوجوان کی عمر ابھی اکتیس برس ہوئی ہے لیکن اس کا کام دیکھ کر ناپختگی کا احساس کم ہی ہوتا ہے۔ آج کل ٹیلی ویژن کے اداکاروں کی کڑی آزمائش کے دن ہیں اور اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر گھنٹے بعد ایک نیا یا پُرانا سوپ سیریل کسی چینل پر چل رہا ہوتا ہے۔ دیکھنے کی ورائٹی بھی بہت ہے اور نئے یا پختہ اداکاروں کی ایک وسیع کھیپ تفریحات کی اس انڈسٹری کو کہاں سے کہاں لے گئی ہے۔ راتوں رات شہرت ملنے کا تصور عنقا ہو چکا ہے، یہ صرف پی ٹی وی کے دور کی کہانی تھی اب تلخ پہلو یہ ہے کہ اداکاروں کو فیس بک اور ٹوئیٹر کا سہارا لے کر عوام میں خود کو روشناس کرانا پڑتا ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ بے پناہ مصروف لوگ بھی وقت نکال کر پاکستانی ڈرامے دیکھتے ہیں۔ اسٹار پلس کی نشریات بند ہیں لیکن کیبل والے جیسے تیسے تمام سلسلے وار ڈرامے آٹھ بجے شب سے رات گئے تک جاری رہتے ہیں۔ دیکھنے والے انہیں بھی دیکھتے ہیں خواہ اُن میں اپنے ماحول اور معاشرے کی تصویر نظر آئے نہ آئے۔ اداکاری کے شعبے میں ہمارا ٹیلی ویژن پہلے بھی قابلِ تقلید تھا اب بھی کسی سے پیچھے نہیں۔ پچھلے دس برسوں سے تجربات کرتے کرتے حالات میں خاصا سُدھار آیا ہے۔ کئی ماڈل اداکار بن کر اسکرین پر چھا گئے، کئی نوآموز ڈائجسٹ کی لکھنے والیاں بہترین ڈرامہ رائٹر کے ایوارڈ لے چکی ہیں۔ کامیابیوں کے بدلتے معیار کے بیچوں بیچ فواد خان بھی مضبوطی سے قدم جمائے کھڑے ہیں۔

”خدا کے لئے سے بات شروع کرتے ہیں، آپ کو میڈیا گرو شعیب منصور نے کیسے یاد کیا تھا؟“

”اس سے پہلے میں اپنے گروپ میں گا بجا رہا تھا۔ 2007ء میں شور مچا گیت کے ذریعے سماجی اور سیاسی مسائل پر گیت بنایا، ویڈیو پر محنت کی، ساتھ ہی ساتھ جیسے مواقع ملتے رہے کامیڈی بھی کی اور سنجیدہ کھیل بھی جاری تھے۔ میڈیا گرو شعیب صاحب نے مجھے بلانے سے پہلے جنید جمشید سے بات کی تھی کسی وجہ سے انہوں نے آفر قبول نہ کی تو اس کے بعد انہوں نے کئی آڈیشنز لئے، میرا چھوٹا سا کیریئر بھی ان کے سامنے تھا اس طرح انہوں نے بلایا۔ شروع میں مجھے اندازہ نہیں تھا کہ میں ان کے معیار پر پورا اتروں گا کیونکہ وہ اپنے مزاج کے مطابق کام کرتے ہیں، ہلکا کام انہیں نہ بھا سکتا ہے نہ وہ سمجھوتہ کرتے ہیں۔“

”کیا بہت ڈکٹیٹر شپ دکھائی انہوں نے؟“

”یوں کہہ سکتے ہیں کہ پروفیشنل آدمی جب پرفیکشنسٹ ہوتا ہے تو پھر وہ شعیب منصور ہوتا ہے۔ آپ نے فلم دیکھی ہو تو جس کمال کی پروڈکشن دی ہے اس کے بعد کسی اعتراض کی گنجائش نہیں نکلتی۔ وہ آرٹسٹوں کو اس قدر پالش کرتے ہیں اور ایسی ریاضتیں کرواتے ہیں کہ آپ بس اُسی کردار کو اوڑھنا بچھونا بنا کر اُسی میں گم ہو جاتے ہیں۔“

”فلم کی بریفنگ کیا دی گئی تھی؟“

”یہ کہا گیا تھا کہ متنازعہ موضوع ہے اور یا تو پسند کی جائے گی یا پھر ڈبہ بند ہو جائے گی۔ لیکن ہم نے دیکھا کہ پروڈکشن لیول اچھا تھا تو متنازعہ موضوع بھی کسی کو کھلا نہیں بلکہ دنیا بھر میں سراہی گئی۔ اب سمجھ میں آتا ہے کہ گرو جو ہمیں اپنی پراپرٹی بنا کر رکھتے تھے تو اس فلم میں واقعی اتنی ہی محنت درکار تھی۔“

”اس فلم میں گروپ نے گانوں پر بڑی محنت کی تھی، آپ کو ذاتی طور پر کون سا گیت پسند آیا؟“

”مجھے سائیں ظہور کا گیت اللہ ہو، بہت بھلایا۔ اس کی ارینجمنٹ اور مکسنگ، بہت اچھی ہے۔ سائیں کی آواز تو ہے ہی کمال کی اور پھر صوفیانہ کلام جس خاص درد سے گایا جاتا ہے، بہت کم لوگ ایسا میوزک کر سکتے ہیں۔“

”آپ کو گلوکار کی حیثیت میں کسی گانے کی آفر نہیں ہوئی؟“

”جس طرح کا میوزک اس فلم کی ڈیمانڈ تھا، میں اس سے انصاف نہیں کر سکتا تھا اس لئے مجھے یہ آفر نہیں دی گئی۔“

”آپ کی تاریخ پیدائش؟“

”29 نومبر 1981ء۔“

”اپنے تعلیمی کیریئر کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”میں نے لاہور گرامر اسکول سے اے لیولز کیا اس کے بعد نیشنل یونیورسٹی آف کمپیوٹر سائنسز سے فارغ التحصیل ہوا۔“

”شادی کیسی گزر رہی ہے؟“

”کہنے کی ضرورت نہیں کہ اچھی گزر رہی ہے۔ میں ویسے بھی بہت حد تک گھریلو سطح کا مرد ہوں۔ پارٹیوں میں ہلا گلا کرنا میری عادت نہیں۔ جہاں فیملی ہوتی ہیں میں ہوتا ہوں، خاص کر شاموں کو اپنی دو سالہ بیٹی ایان اور بیوی صدف کے ساتھ ہی گزارتا ہوں۔ جب کبھی دوسرے کسی شہر میں ریکارڈنگ کے لئے جانا پڑے تو ڈسٹرب بھی بہت ہوتا ہوں، مگر یہ تو کام کا حصہ ہے۔“

”فلم کے بعد گیپ بھی آ گیا یہ تو کسی آرٹسٹ کو اچھا نہیں لگتا، آپ کا کیا خیال ہے؟“

”گیپ تو آیا اور واقعی اچھا نہیں لگا لیکن جب آپ فلم جیسا بڑا پروجیکٹ کر رہے ہوں تو آپ کو ایک مخصوص وقت کے لئے رکنا اور ٹھہرنا لازمی ہوتا ہے۔ ایک تو آپ بڑے مضبوط قسم کے کردار کے حصار میں ہوتے ہیں اور انصاف اسی وقت ہو سکتا ہے جب ایک وقت میں ایک کام پر سکون ہو کر دلجمعی سے کر سکیں۔ آفرز آتی رہتی تھیں مگر میرا خیال تھا کہ اب سوچ سمجھ کر کسی پروجیکٹ کے لئے ہاں کہنی چاہیے، دوسرے ہمارے ہاں انڈین ایکٹرز کی طرح privilege تو ملتی نہیں۔ پاکستانی آرٹسٹ کا پروفائل محدود ہوتا ہے۔“

”پاکستانی ڈرامے کو کس معیار تک اونچا یا معتبر خیال کرتے ہیں؟“

”ٹیلی ویژن کی انڈسٹری خاصی ترقی کر چکی ہے۔ اس کے ناظرین کی تعداد کا اندازہ نہیں کیا جاتا۔ یوں بھی جب سے عالمگیریت کی فضا آئی اور سیٹلائٹ پر دنیا بھر میں آپ دیکھے جا رہے ہوں تو آپ کے مداحوں یا ناقدوں کی تعداد میں چونکا دینے والا اضافہ ہو جاتا ہے۔ پچھلے چار پانچ برسوں سے تو ڈرامہ معتبر ہو گیا ہے۔ مجھے ہمسفر ڈرامہ سیریل کی کامیابی کی توقع نہیں تھی مگر میں حیران ہوں کہ سرمد کھوسٹ نے اُسے کیا سے کیا ویژن دے دیا اور سادہ سی کہانی کو کیسے میچور ہو کر ڈلیور کیا ہے۔“

> ہمسفر ڈرامہ سیریل کی کامیابی کی توقع نہیں تھی مگر میں حیران ہوں کہ سرمد کھوسٹ نے اُسے کیا سے کیا ویژن دے دیا اور سادہ سی کہانی کو کیسے میچور ہو کر ڈلیور کیا ہے

”آپ گلوکار بھی ہیں تو پاکستانی میوزک پر تبصرہ کرنا چاہیں گے؟“

”موسیقی آسان فن نہیں، ویسے اداکاری بھی بچوں کا کھیل نہیں۔ بڑے فنکاروں نے ساری ساری عمریں لگا کر اس پودے کو پروان چڑھایا اور پھر کہیں پھلدار درخت یا شجرِ سایہ نصیب ہوا ہے۔ پاکستان میں میں نے یا تو بہت زیادہ محنتی گلوکار دیکھے یا پھر مختصر راستوں کے متلاشی کہ جنہیں وقتی شہرت ملی تو انہوں نے اسی کو اوڑھنا بچھونا بنا لیا۔ پچھلے چند برسوں سے صرف دو تین نام بین الاقوامی سطح پر معروف ہوئے اور ہر کوئی پڑوسی ملک جانے کا خواہشمند نظر آیا کیونکہ وہاں موسیقی کو فن اور عبادت کی علامت سمجھا جاتا ہے۔“

”آپ کو راک پسند ہے یا پاپ اور غزل؟“

”مجھے مختلف وقتوں میں کئی چیزیں اچھی لگتی ہیں، مقصد صرف کانوں کو بھلا لگنا ہوتا ہے۔“

”کس چیز سے نفرت محسوس ہوتی ہے؟“

”بس جو بھی چیز کانوں کو بھلی نہ لگے میں اسے برداشت نہیں کر سکتا۔“

”کھانے پینے سے رغبت ہے اور کیا چیز شوق سے کھاتے ہیں؟“

”میں ذیابیطس کا مریض ہوں، کھانا متوازن ہو تو ضرور کھاتا ہوں اور بہت احتیاط سے غذا لیتا ہوں۔ میرے آس پاس کوئی کتنے ہی مرغن کھانے پکائے یا کھائے میں خوشبو سے انسپائر نہیں ہوتا۔ میں اپنا خیال رکھنا جانتا ہوں۔“

”نمونیہ 13 خطرناک جراثیم کی وجہ سے ہوتا ہے“

بچاؤ کی تدابیر کیسے کی جائیں؟ سہیل تھابانی (کنسلٹنٹ پیڈیاٹریشن) بتاتے ہیں

شاہین ملک

نمونیہ ملیریا، چیچک اور ایڈز کی مانند انتہائی مہلک وبائی مرض ہے۔ پاکستان میں ہر سال 80,000 بچے اس مرض میں مبتلا ہو کر لقمۂ اجل بن رہے ہیں۔ بچہ نومولود ہو یا بڑا اس کے جسم کی ہر بدلتی ہوئی حالت پر نظر رکھنا ضروری ہے۔ بچے کو ہلکی کھانسی ہو یا شدید، تکلیف کے باعث سانس لینے میں دشواری ہو، فشن پڑ رہے ہوں، کان میں مسلسل درد ہو اور ہاضمہ بھی درست نہ ہو تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کر لینا چاہیے۔ اگر رات کو بیماری کا حملہ ہو تو بھی وقت ضائع کئے بغیر اسپتال چلے جانا چاہیے کیونکہ نمونیے میں ایک لمحہ کی دیر بھی بڑے نقصان کا پیش خیمہ ہو سکتی ہے۔ ذیل میں ہم نے کنسلٹنٹ پیڈیاٹریشن سہیل تھابانی سے اس بیماری سے متعلق بنیادی معلومات حاصل کی ہیں آپ بھی پڑھیے......

”یہ کیسا بیکٹیریا ہے جسے نمونیہ کا سبب قرار دیا جاتا ہے؟“۔

”یہ قطعی ویسا ہی ہے جیسا موسمی اثرات سے کوئی وائرس پھیلتا ہے۔ ایک انسان سے دوسرے کو منتقل ہوتا ہے۔ اسی لئے کہتے ہیں کہ کھانسی ہو تو لوگوں کے درمیان سے اٹھ جانا چاہئے۔ نزلہ ہو تو چھوٹے بچوں سے دور رہنا چاہیے کیونکہ یہ سانس سے پھیلنے والی بیماری ہے۔ اس کے اس بیکٹیریا کو ہم Streptococcus Pneumoniae کہتے ہیں۔ دیکھئے جراثیم (بیکٹیریا) نہایت متحرک ہوتا ہے۔ اگر ترقی پذیر ملکوں میں بچوں کی شرح اموات 99% تک ہے تو یہ خاصی خوفناک صورتحال ہے۔ ایک micro-organism انفلوئزا کی نشوونما کرنے کے لئے کافی ہے۔ یہ ایک مخصوص بیکٹیریا جسے Pneumococcal کہتے ہیں اس کی افزائش سے ہوتا ہے۔ اسے روکنے کی ابتدائی احتیاط صاف ستھرے ماحول میں رہنا اور ماؤں کا بریسٹ فیڈنگ کروانا ہے اور کیا آپ کو ہاتھ دھونا بڑھاپے میں سکھایا جاتا ہے نہیں، تو بچوں کو محفوظ ہاتھوں میں لینا بھی آپ کا فرض ہے۔ ہلکی اور صاف متوازن غذائیں خود بھی کھائیں اور بچوں کو ذمہ داری سے پالیں۔ کم از کم وقت پر حفاظتی ٹیکے لگوالیں تاکہ بچوں کا مستقبل محفوظ ہو سکے۔ 65 سال کی عمر کے افراد بھی اس کا شکار ہو سکتے ہیں اور چھوٹے بچے بھی حتیٰ کہ نوزائیدہ بھی کلینکل پریکٹس میں دیکھے گئے ہیں“۔

”ہم اپنے بچوں کی حفاظت اور نگہداشت کیسے کریں کہ انہیں نمونیہ لاحق نہ ہو؟“۔

”پہلی احتیاط تو بڑوں کو کرنی پڑے گی کہ کبھی بچوں والے گھروں میں کھانسی، زکام وغیرہ کو عام حالت سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ اپنا فوراً علاج شروع کر دیں۔ بیکٹیریل نمونیہ کو ویکسین کی مدد سے ہلاک کیا جا سکتا ہے۔ یہ Strep Pneumonia ایک طاقتور جراثیم ہے جس سے تقریباً 90 مختلف اقسام کے نمونیے جڑے ہوئے ہیں۔ لیکن 13 ایسی اقسام ہیں جو ہمارے بچوں کو شدید بحران یعنی زندگی کو خطرے میں ڈالنے کی حد تک متاثر کرتا ہے۔ حفاظتی ٹیکے 7 قسم کے مؤثر ترین جرثوموں کے خلاف متحرک ہو جاتے ہیں۔ پاکستان میں گزشتہ 7 برسوں سے یہ حفاظتی ٹیکے عام دستیاب ہو رہے ہیں۔ اسی طرح حال ہی میں 13 جراثیم سے لڑنے والی مؤثر ترین ویکسین بھی باآسانی دستیاب ہے۔ ہمیں چاہئے کہ نئی تحقیقات سے فائدہ اٹھائیں اور علم طب کی جدید معلومات حاصل کرتے رہیں۔ صحت وتندرستی کو اولین ترجیح دیں تو زندگی آسان ہو جاتی ہے“۔

”نوزائیدہ بچوں کو دی جانے والی ویکسین کا شیڈول کیسا ہونا چاہیے؟“۔

”نمونیہ سے روک تھام کے لئے ضروری ہے کہ عمر کے 6 سے 8 ہفتوں میں تین خوراکیں دے دی جائیں یعنی بچے کی عمر کے پہلے اور دوسرے مہینے تک یہ ڈوز مکمل کر لی جائے۔ یہ بھی خیال رہے کہ یہ دوسری ویکسینز کے علاوہ ہوتی ہیں۔ چوتھی خوراک 12 سے 15 ماہ کی عمر کے بچوں کو کافی عرصے تک نمونیہ سے بچانے کے لئے مؤثر رہتی ہے“۔

”ملک کے کچھ حصوں میں حفاظتی ٹیکے نہیں لگوائے جاتے تو کیا 2 سے 5 برس کی عمر کے بچے کو یہ خوراک دی جا سکتی ہے؟“۔

”اس صورت میں بچے کو صرف ایک خوراک دی جا سکتی ہے۔ اس بیکٹیریا سے بچاؤ کے لئے اس خوراک کی مقدار کا تعین بھی نمونیہ کے امراض کا ماہر تجویز کرتا ہے“۔

”ایک خیال ہے کہ دو برس کی عمر کے بچے کو نمونیہ کا حفاظتی ٹیکہ یا خوراک دے دی جائے تو وہ عمر بھر محفوظ رہ سکتا ہے کیا یہ غلط ہے؟“۔

”جی ہاں۔ یہ مفروضہ حقیقت پر مبنی نہیں ہے۔ دو سال کا بچہ اور اس سے چھوٹا بچہ بھی نمونیے کے خطرات سے مبرا نہیں ہوتے۔ لازمی طور پر ہر بچے کو 6 سے 8 ہفتے کی عمر تک پہلی خوراک مل جانی چاہئے۔ پہلے برس میں بچے کو تین خوراکوں کا دیا جانا ضروری ہے۔ پہلے سال کے مکمل ہوتے ہی ایک خوراک مزید ملنی چاہئے تاکہ بہت عرصے تک آپ کا بچہ بیماری سے محفوظ رہے“۔

ڈاکٹر سہیل تھابانی

”نئی ویکسین کے بارے میں کچھ بتائیں کہ کتنی مؤثر اور کارگر ثابت ہوئی ہے؟“

”یہ مؤثر بھی ہے اور محفوظ بھی۔ کافی تحقیق کے بعد یہ دوا تیار ہوئی ہے۔ WHO نے 50 سے زائد ملکوں کے قومی حفاظتی پروگراموں میں اس ویکسین کو شامل کیا ہے۔ یہ پاکستان کے سائنسی وسماجی ماحول اور زمینی حقائق کے عین مطابق ہے۔ والدین کی ذمہ داری ہے کہ اپنے ہر بچے کو نمونیے سے مکمل تحفظ دیں۔ اس نئی ویکسین کا نام NTHI ہے اور یہ مخفف ہے۔ non-typeable H.influenza کا جو یقیناً ہمارے ملک میں شرح اموات کو کم کرنے کی مؤثر ترین دوا ہے جسے تاخیر کے بغیر ہمارے قومی صحت کے مراکز اور EPI کے پروگراموں میں شامل کیا جا چکا ہے۔ جہاں کہیں اس ویکسین کی شروعات نہیں ہوئیں ان اداروں کو سرکاری و غیر سرکاری سطح پر اس کی ترویج کر لینی چاہئے۔ نئے والدین بچوں کو حفاظتی ٹیکوں کا کورس شروع کرواتے ہی اسپیشلسٹ ڈاکٹر یا سرجن سے اس ویکسین کا علم ضرور حاصل کریں۔

”نمونیے سے کان کے انفیکشنز کا کیا تعلق ہوتا ہے اور اس سے بچاؤ کی کیسی تدابیر کی جا سکتی ہیں؟“۔

”یہ Otitis Media(OM) یا کان کے وسطی حصے میں انفیکشن یا پس پڑ جانے کا باعث ہوتا ہے۔ اگر یہ بروقت تشخیص نہ ہو یا علاج نہ کیا جائے تو ذہنی معذوری بھی لاحق ہو سکتی ہے جو انتہائی پیچیدہ بیماری ہے۔ بہرا پن بھی ہو سکتا ہے اور پاکستان میں 7.9% فیصد بچے OM کی وجہ سے بہرے پن کا شکار ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے بچے کو ڈائریا ہو جائے تو وقتی طور پر سماعت متاثر ہو تو یہی اس کی بنیادی علامت ہے۔ اسے قطعاً معمولی کیفیت نہ سمجھیں، ممکن ہے کہ یہ Meningitis ہو یا Lateral sinus throm bosis ہو۔ اس لئے حفاظتی ٹیکوں اور خوراکوں کی اہمیت کو سمجھنا ضروری ہے۔ یہ حفاظتی ٹیکے متعدد بیکٹیریوں کو ہلاک اور غیر فعال کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ دنیا بھر میں نمونیے کی جدید خوراک سے حیرت انگیز حد تک تبدیلی دیکھنے میں آئی ہے اور امید ہے کہ پاکستان میں بھی بہت جلد ہم کامیابی کا ہدف حاصل کر لیں گے“۔

> اس بیماری میں سینے کے انفیکشن کی وجہ سے پورے جسم کی قوتِ مدافعت متاثر ہو جاتی ہے

”خاص کر مسئلہ دیہی علاقوں میں صحت کے شعور کی کمی سے پیدا ہوتا ہے آپ ہمارے پلیٹ فارم سے گھریلو خواتین کو نمونیے سے بچاؤ کی تدابیر بتائیں“۔

”سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہر ماں اپنے بچے کو بریسٹ فیڈنگ کروائے۔ ماں کا دودھ نہ پینے والوں کی اکثریت سوکھے اور نمونیے کا شکار ہوتی ہے۔ نئی ویکسین بچوں میں نمونیے اور کان کے انفیکشن سے بچاؤ کرتی ہے۔ اگر لیڈی ہیلتھ ورکرز کے نظام کو مؤثر بنایا جائے تو وہ دیہی خواتین میں صحت وصفائی کے شعور کو فروغ دے سکتی ہیں۔ گھروں میں بھی سگریٹ نوشی کے خلاف مہم چلانی چاہئے تاکہ بچے انفیکشن کا شکار نہ ہوں۔ چوسنی بالکل نہیں دینی چاہئے نہ شہد لگا کر نہ سادہ، کیونکہ اس کے بھی جراثیم آلودہ ہونے کے خطرات ہوتے ہیں۔ بوتل کے دودھ کی عادت نہیں ڈالنی چاہئے کیونکہ اسے دھو کر جراثیم سے پاک کرنے والی احتیاط نہیں کی جا سکتی۔ ذرا سی بھول چوک سے بچوں کے معدے، سانس اور کانوں کی تکلیف ہو سکتی ہیں۔ چھوٹے گھروں میں ہوا اور دھوپ کی آمد اور نکاسی کا بھرپور حد تک خیال رکھنا ضروری ہے خاص کر ان گھروں میں جہاں لکڑی جلائی جاتی ہے، اس کے دھوئیں سے بھی نمونیہ ہو سکتا ہے۔ ایک اہم ترین احتیاط EPI یعنی حفاظتی ٹیکوں کا کورس بروقت شروع کروایا جائے تو صرف نمونیہ ہی نہیں کالی کھانسی، خسرہ اور ملیریا سے بھی بچاؤ ممکن ہوتا ہے“۔

مدینہ منوّرہ... ارضِ مقدّس

چلئے شفاعت کی خوشخبری دینے والے شہر

اُمِ حیاء فاروقی

مکتہ المکرّمہ کے ساتھ ساتھ مدینہ اسلام کا دوسرا بڑا اہم مقدس شہر ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ مدینہ منورہ کے 50 سے زائد نام ہیں جن میں ارض اللہ، الحرم، حرم رسول اللہ، دارالایمان، دارالسلام اور دیگر شامل ہیں۔ 622 AD میں اس شہر کو یثرب کہا جاتا تھا لیکن حضور اکرم ﷺ کی آمد کے بعد اس شہر کو مدینہ النبی یعنی نبی کا شہر کہا جانے لگا اور آج تک ہم اسے اس حوالے سے یاد کرتے ہیں۔ مدینہ منورہ کی آبادی 15 لاکھ نفوس پر مشتمل ہے لیکن یہ دنیا کا پہلا مرکز ہے جہاں سال بھر لاکھوں کی تعداد میں عمرہ زائرین کے علاوہ حجاج کرام کا ہجوم رہتا ہے۔

دنیا کا کوئی اور سیاحتی مرکز خواہ وہ کتنا ہی خوبصورت اور دلفریب حسن رکھتا ہو، جدید ترین سہولتوں سے لیس ہو اور بارونق ہو، مکّہ اور مدینہ منورہ جیسی روحانیت اور کشش نہیں رکھتا۔ اس سرزمین کا چپہ چپہ بابرکت اس لئے ہے کیونکہ اس کی گلیوں میں اولیاء کرام نے مدتوں تک جوتے نہ پہن کر عبادت کی ہوئی ہے۔

> اس سرزمین کا چپہ چپہ بابرکت اس لئے ہے کیونکہ اس کی گلیوں میں اولیاء کرام نے مدتوں تک جوتے نہ پہن کر عبادت کی ہوئی ہے

مدینہ کی خاک اور ہوا میں ایک پاکیزہ خوشبو ہے جو یہاں رہنے والے محسوس کرتے ہیں، حضور اکرم ﷺ کو اس شہر سے محبت تھی۔

ایک بار آپ ﷺ نے فرمایا ''مدینے کی خاک میں ہر مرض کے لئے شفاء ہے'' آپ ﷺ نے ہجرت کے لئے اس شہر کو منتخب کیا تھا۔ تبلیغ اور دعوت حق کے لئے اسے مرکز چنا اور اسے اپنا حرم قرار دیا۔ اس کے لئے برکت کی دعا کی۔

حضور اکرم ﷺ نے اپنی زندگی کے آخری دس سال مدینہ منورہ میں گزارے، آپ ﷺ کی قبر مبارک یہیں ہے۔ اس شہر میں انتقال کرنے والے کو اپنی شفاعت کی خوشخبری ہے۔ یہ شہر آنکھوں کا نور ہے دلوں کا سرور ہے۔ طاعون کی بیماری اس شہر میں کبھی نہیں پھیلے گی۔ آپ ﷺ نے یہ خوشخبری دیتے ہوئے ایمان سمٹنے کی مبارکباد دی تھی۔

مدینہ منورہ کے سات مشہور تاریخی کنویں ہیں ان میں بر رومہ، برایس، برحا، بربضاعہ، برغرس، برعروۃ اور بررومہ شامل ہیں۔ مدینہ کے چاروں جانب ریگستان اور پہاڑی سلسلے ہیں۔ جبل عیر اور ثور کا درمیانی علاقہ حرم مدینہ ہے۔ جبل عیر اور ثور کے درمیان 15 کلومیٹر کا فاصلہ ہے۔ یہ دونوں پہاڑ جنوب وشمال میں مدینہ منورہ کی حد ہیں۔ جبل ثور سرخ پتھر کا چھوٹا سا گول پہاڑ ہے اور جبل اُحد کی شمالی جانب واقع ہے۔

اُم المومنین سیّدہ عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ ''جب ہم ہجرت کر کے مدینہ منورہ آئے تو یہاں بہت سے وبائیں پھیلی ہوئی تھیں۔ رسول اللہ ﷺ نے دعا فرمائی کہ اے اللہ ہمارے لئے مدینہ کو مکّے سے زیادہ محبوب بنادے اور اس کو ہر لحاظ سے صحیح کردے۔ اس کے پیمانوں میں برکت ڈال دے اور اس کی بیماری کو شفاء میں بدل دے۔'' (صحیح بخاری)

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا ''میرا جو اُمتی مدینہ کی تکلیفوں اور سختیوں پر صبر کر کے وہاں رہے گا میں قیامت کے دن اس کی شفاعت اور سفارش کروں گا۔'' (مسلم)

جبل اُحد وہ پہاڑ ہے جس کے متعلق حضور ﷺ نے فرمایا ''ہم کو اس سے محبت ہے اور اسے بھی ہم سے محبت ہے'' اسی پہاڑ کے دامن میں جنگ اُحد ہوئی تھی جس میں آنحضرت ﷺ زخمی ہوئے اور 70 صحابہ کرام شہید ہوئے تھے جن میں آپ ﷺ کے چچا حضرت حمزہ بھی تھے۔

مدینہ منورہ اُحد کا پہاڑ مسجد نبوی ﷺ سے تقریباً 4 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ اُحد کے پہاڑ کا منظر خصوصاً صبح کے وقت دلکش ہوتا ہے۔ اسی پہاڑ کے دامن میں شہداء اُحد کا قبرستان ہے، اسی لئے ان کی زیارت مسنون ہے۔

نبی اکرم ﷺ مدینہ منورہ تشریف لائے تو میٹھے پانی کا ایک بڑا کنواں کسی یہودی کی ملکیت تھا، جو لوگوں کو بہت مہنگا پانی فروخت کرتا تھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا ''جو شخص مسلمانوں کے لئے بررومہ خریدے گا اسے جنت میں رہنے سے بہتر انعام ملے گا۔'' حضرت عثمانؓ نے کنواں خرید کر مسلمانوں کے لئے وقف کر دیا۔ آپؓ اس پانی کا کوئی معاوضہ وصول نہیں کرتے تھے۔ مسجد نبوی ﷺ سے تقریباً 3 کلومیٹر دور مسجد قباء، مسجد قبلاتین، مسجد جمعہ، مسجد سقیا، مسجد غمامہ، مسجد ابوبکر صدیقؓ، مسجد عمر بن خطابؓ، مسجد علی بن ابو طالبؓ، مسجد

ابوذر اور مسجد سبق شامل ہیں۔ ان میں سے مسجد قباء آپ ﷺ نے خود تعمیر کی تھی۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ ''جو شخص مسجد قباء میں آکر نماز پڑھے گا اسے ایک عمرے کا ثواب ملے گا''۔ (ابنِ ماجہ)

مسجد قباء پہلی مسجد ہے جو مدینہ سے تقریباً 3 کلومیل کے فاصلے پر ہے۔ مسجد قبلاتین وہ مسجد ہے جہاں تحویل قبلہ کی آیت نازل ہوئی۔ حضور ﷺ کی ہجرت کے موقع پر قباء کی بستی سے مدینہ منورہ جا رہے تھے وہ جمعہ کا دن تھا اور اسی مقام پر آپ ﷺ نے نماز جمعہ ادا فرمائی۔ مدینہ میں بھی یہ پہلا جمعہ تھا اس لئے اس مسجد کا نام جمعہ رکھا گیا۔

مسجد نبوی ﷺ کی بنیاد حضور ﷺ نے اپنے دستِ مبارک سے رکھی۔ صحابہ کرامؓ مسجد کی تعمیر کے لئے اینٹیں اٹھا کر لاتے جاتے، آپ ﷺ بھی بہ نفسِ نفیس صحابہ کرام کے ساتھ مسجد کی تعمیر میں مصروف رہتے۔ ابتداء میں بھی یہ مسجد سادہ اور پروقار عبادت گاہ تھی۔ اس کی تعمیر میں کھجور کے پتوں اور تنوں کو استعمال کیا گیا تھا۔ بارش ہوتی تو چھت بھی ٹپکتی اور صحن میں بچھے کنکروں سے جسم پر نشانات بھی پڑتے۔ دس سال تک حضور اکرم ﷺ نے اس مسجد میں نمازیں ادا فرمائیں۔ بعد ازاں یہ مسجد اسلام کی تبلیغ و تعلیم کا مرکز بن گئی۔ اسی مرکز سے اسلام کو وہ ترقی اور شان و شوکت نصیب ہوئی جو تاریخ عالم کا سنہرا باب ہے۔ اس کی اولین توسیع فتح خیبر ے ہجری کے بعد ہوئی۔ اس کے بعد عہدِ فاروقی، عثمانی، اموی، عباسی، ترکی، ملک عبدالعزیز، شاہ فیصل، شاہ خالد اور شاہ فہد کے عہد میں یہ توسیعی سلسلہ جاری رہا۔ سب سے زیادہ کام شاہ فہد کے دورِ حکومت میں ہوا جس پر 722 ملین ریال کی لاگت آئی تھی۔

مسجد نبوی ﷺ میں حضور اکرم ﷺ کا روضہ مبارک ہے۔ سنہری جالیوں کے احاطے میں حضرت ابوبکر صدیقؓ اور حضرت عمرؓ مدفن ہیں۔ مسجد نبوی ﷺ شریف کے بڑے فضائل ہیں۔ مثلاً آپ ﷺ نے فرمایا ''میری اس مسجد میں ایک نماز ایک ہزار نمازوں سے افضل ہے سوائے مسجد حرام کے۔'' (صحیح بخاری)

آپ ﷺ نے فرمایا جس نے 40 نمازیں مسجد نبوی ﷺ میں مسلسل ادا کیں وہ جہنم کی آگ سے محفوظ رہے گا۔ مسجد نبوی ﷺ سے مشرق کی جانب جنت البقیع ایک متبرک قبرستان ہے۔ یہاں لوگوں کے بے وقت داخل ہونے کی ممانعت ہے۔ یہاں اہل بیت کے علاوہ دس ہزار صحابہ کرام اور ہزاروں اولیاء کرامؒ مدفن ہیں، حضور ﷺ یہاں دعائے مغفرت فرماتے تھے۔

مسجد نبوی ﷺ کے قرب و جوار میں لاتعداد ہوٹل ہیں جہاں لاکھوں کی تعداد میں زائرین عمرہ اور حجاج کرام قیام کرتے ہیں۔

یہاں شیرٹن ہوٹل، دارالتقویٰ، انٹرکانٹی نینٹل، میرٹ ہوٹل، طیبہ، دارالایمان، دارالتوحید کے علاوہ کئی نجی اقامت گاہیں بھی دستیاب ہیں۔

> مدینہ منورّہ دنیا کا پہلا مرکز ہے جہاں سال بھر لاکھوں کی تعداد میں عمرہ زائرین کے علاوہ حجاجِ کرام کا ہجوم رہتا ہے

Shawarma

عجوہ (کھجور)

Kabsa

لذتِ کام و دہن اور عربی پکوان

یہاں Kabsa (کبسا)، Mandi (مندی)، Shawarma (شاورما)، اور گرلڈ گوشت شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ شارع ستیس سے ملحقہ علاقے میں انڈین اور پاکستانی کھانوں کے متعدد ریسٹورنٹس ہیں جہاں صبح ناشتے میں آلو چنے، حلوہ پوری، نہاری، پائے اور انڈہ پراٹھا، دوپہر میں بریانی، قورمہ، قیمہ آلو، سبزیاں اور اسی طرح ڈنر کیے لئے کریلا قیمہ، چکن قورمہ، کباب، آلو گوشت اور پلاؤ لئے سکتے ہیں۔۔۔ مدینہ منورہ کی کھجوریں بھی بڑی فضیلت رکھتی ہیں۔ حضورؐ نے فرمایا ''جس نے مدینہ کی ایک کھجور نہار منہ کھالی اسے شام تک کوئی زہر نقصان نہیں دے گا۔'' (صحیح مسلم) عجوہ کھجور میں شفاء ہے لہٰذا اسے صبح سویرے کھانا بھی تریاق ہے۔

پانی، جسم کا ایندھن

یہ آبِ حیات اور بیوٹی ڈرنک بھی ہے

جس طرح آپ کا موبائل فون چارجر کے بغیر کام نہیں کرتا، اور بجلی کی مصنوعات بغیر توانائی کے ناکارہ رہتی ہیں۔ اسی طرح آپ کا جسم پانی کے بغیر صحت مند نہیں رہ سکتا۔ یہ گویا جسم کا ایندھن ہے جو اس کی مشینری کو بہ احسن وخوبی چلاتا ہے اور فطرت نے اسے جسم کے مکمل نظام کی درستگی اور بہتر کارکردگی کے لئے بنایا ہے۔ پانی پینا اور صاف ستھرا پانی پینا ازحد ضروری ہے۔ مگر مسئلہ یہ ہے کہ دیگر ماحولیاتی آلودگیوں کی طرح شفاف پانی بھی میسر آنا ہر کسی کے بس میں نہیں۔ پانی سے لگنے والی بیماریوں کا بڑھ جانا اس غیر شفاف پانی کی بدولت ہے۔ خاص کر بچوں میں گیسٹرو، اسہال، بدہضمی اور پیٹ کی دیگر بیماریوں کا سبب صاف پانی نہ پینا ہے۔ پانی بالکل ہی کم پینا گردوں، جگر، دل اور نظام انہضام کے مسائل پیدا کردیتا ہے۔

آج کل ملک بھر میں مختلف اشکال کی بوتلوں میں منرل واٹر بک رہا ہے۔ گلی محلے کی ہر دکان اس انواع واقسام کے پانی کے کنٹینروں سے لدی نظر آتی ہے۔ گویا صاف پانی کے نام پر کی جانے والی تجارت روز افزوں بڑھتی جارہی ہے۔ اس پانی کی قیمت معلوم کی جائے تو 30 روپے سے شروع ہوکر 90 روپے تک بتائی جاتی ہے۔ مختلف ناموں اور مختلف ساخت کی بوتلوں میں بورنگ کے اس پانی کو منرل واٹر بتا کر بیچا جاتا ہے۔

ملک بھر میں چند خاص صنعتیں پانی کو کیمیائی تبدیلیوں کے ساتھ صاف کر کے مہیا کرتی ہیں۔ اس پانی میں کیلشیئم، میگنیشیئم، پوٹاشیئم اور چند دیگر اجزاء شامل کیے جاتے ہیں۔ تاہم پانی کی یہ شکل بلاشبہ صحت بخش ہوتی ہے لیکن اس کی قیمت عام آدمی کی پہنچ سے باہر ہوتی ہے۔ یہ کمپنیاں بچت کی مختلف اسکیمیں اور پیکجز متعارف کرواتی ہیں لیکن ہم سب جانتے ہیں کہ اس مہنگے پانی کو صرف اعلیٰ طبقہ ہی خرید پاتا ہے۔ اگر ڈاکٹر موسم گرما میں 10 سے 12 گلاس پانی دن بھر میں پینے کی ہدایت کرتے ہیں تو ایک لیٹر کی بوتل سے یہ مقصد پورا ہونا ممکن نہیں۔

عام طبقے کی دسترس میں صرف نل کا پانی ہے۔ اسے ابالنے کی سادہ سی ترکیب ہوتی ہے تو کیوں نہ ہر خاتون اپنی مدد آپ کے تحت اپنے کنبے کے لئے پانی ابالے۔ خاص کر برسات کے دنوں میں بارش کا ٹھہرا ہوا پانی جو یقیناً گدلا ہوتا ہے۔ یہ صاف پانی اور سیوریج لائنوں میں شامل ہوجاتا ہے۔ اس موسم میں ٹائیفائیڈ، خسرہ، ہیپاٹائٹس B، گیسٹرو اور زہرخورانی کی شکایات بڑھ جاتی ہیں۔

ہم سب کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ جسم کے وزن کا 60% حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ جسم کے ہر عضو کی صحت مندی کے لئے اہم ترین جزو ہے اور قدرتی ٹانک ہے جسے بیوٹی ڈرنک کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ تاہم اگر پانی صاف نہ ہو تو بجائے فوائد کے نقصانات ظاہر ہوتے ہیں۔ جن میں ڈائریا کی بیماری سرفہرست ہے۔ یہ جسم کے اہم معدنی اجزاء کو ضائع کردیتی ہے۔ ماں بننے والی خواتین اور نوجوان بچیوں کے لئے صاف پانی پینا بے حد ضروری ہے۔ گائناکولوجسٹ ڈاکٹر تسنیم صادق کراچی کے مقامی اسپتال میں Obsterician کے فرائض انجام دیتی ہیں کے مطابق ''گدلا پانی رحم اور گردوں پر انتہائی مضر اثرات مرتب کرتا ہے اور مثانے کے بعض انفیکشنز، زچگی کے بعض مسائل بڑھا دیتا ہے۔ صاف پانی جسم کے فضلات کو خارج کرنے میں نمایاں اور مؤثر ہوتا ہے جب کہ گدلا پانی آنتوں میں سوزش اور رحم میں انفیکشن کرتا ہے۔ یہ کمر درد کا باعث بھی ہوتا ہے اور بالواسطہ طور پر گردوں کے افعال کو بگاڑتا ہے۔''

صاف پانی جسم کے فضلات کو خارج کرنے میں نمایاں اور مؤثر ہوتا ہے جب کہ گدلا پانی آنتوں میں سوزش اور رحم میں انفیکشن کرتا ہے

احتیاطی تدابیر

موسم برسات میں پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے سادہ انداز میں 20 سے 30 منٹ تک پانی ابالنے سے 99% جراثیم کا خاتمہ ہوجاتا ہے۔ یہ نہایت آسان مشق ہے جس کے بعد ہم بیشتر بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ کلورین کی تھوڑی سے مقدار سے واٹر ٹینک کی صفائی کے بعد شامل کرلی جائے تو نل سے آنے والا پانی محفوظ ہوسکتا ہے۔ پانی صاف کرنے کی خاص الخاص ادویات جو Aquatap اور دوسرے ناموں سے دستیاب ہوتی ہیں انہیں پینے کے پانی کی صفائی کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ایسی کوئی حفاظتی تدابیر کرنے سے پہلے ماہرین سے مشورہ کرنا ضروری ہے اور دوسری اہم بات جو یاد رکھنے کی ہے کہ ہمیشہ ادویات جانی مانی فارمیسیوں سے خریدیں۔

ابلے ہوئے پانی سے چائے بنائیں۔ اسی صاف پانی سے کھانا پکائیں اور پینے کے لئے اسی صاف پانی سے گلاس کو کھنگال لیں کبھی اس احتیاط کو پانی کا بے جا تصرف نہ خیال کریں اور نہ ہی وسائل کا زیاں، کیونکہ نل کے پانی سے چائے بنانا ہو یا گلاس دھونا ہو اتنا ہی مضر ہے۔ کبھی چائے کے پانی کو 30 منٹ تک تو ابالا نہیں جاتا اور گلاس کی صفائی تو یوں بھی محفوظ ترین طریقے سے کی جانی چاہیے۔ اسی طرح کھانا نکالنے کے برتنوں، پلیٹوں اور کٹلری کو بھی اسی ابلے ہوئے پانی سے دھوئیں اور پھر استعمال کریں۔ اسی طرح برسات کے دنوں میں گھر سے باہر کھانا کھانے میں احتیاط برتیں تو بہتر ہے خاص کر سڑک کے کنارے آباد کھانوں کی جگہوں پر کھانا کھاتے ہوئے محتاط رہیں۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

لائٹ چلی جائے تو اکثر موم بتی جلائی جاتی ہے۔ میں کانچ، پلاسٹک اور کبھی اسٹیل کی پلیٹ میں موم بتی جلاتی ہوں تاکہ موم اِدھر اُدھر نہ گرے، ان پلیٹوں پر سے موم صاف کرنا بہت مشکل ہوجاتا ہے کوئی آسان ترکیب ہو تو بتادیں؟

عائشہ قدیر... کراچی

ج: ان میں سے جس برتن پر سے موم صاف کرنا ہو اسے تھوڑی دیر کے لئے فریزر میں رکھ دیا کیجئے، جمنے کے بعد موم آسانی سے علیحدہ ہوجائے گا، پھر حسب معمول پلیٹ دھوکر خشک کرلیجئے۔ برائے مہربانی پلاسٹک اور میلامن کی بنی ہوئی پلیٹ میں موم بتی روشن کرنے سے گریز کیجئے کیونکہ ان کے جلنے یا پگھل جانے کا امکان ہوتا ہے۔

میرے سب سے چھوٹے بیٹے کے بال بہت ہلکے ہیں باقی بچوں کے سیاہ اور گھنے بال ہیں، ان کے بالوں کا رنگ بھی ہلکا ہے۔ مجھے کوئی ترکیب بتا دیں، کئی مرتبہ استرا بھی لگوا چکی ہوں زیادہ فرق نہیں پڑا؟

آمنہ ارشد... اسلام آباد

ج: بعض بچوں کے بال قدرتی طور پر ہلکے رنگ کے ہوتے ہیں شاید اسی وجہ سے آپ کو کم لگتے ہوں۔ بڑے ہوکر یہ بہت ہی خوبصورت لگیں گے۔ صاف ستھرے ٹاٹ کا چھوٹا سا ٹکڑا جلا کر سرسوں کے تیل میں ملائیں اور یہ تیل سر پر لگادیں۔ یہ تیل بچے بڑے سب استعمال کرسکتے ہیں۔ اس سے بال کافی اچھے ہوجاتے ہیں۔

ہمارے سارے گھر میں چیونٹیاں ہوگئی ہیں ویسے نظر نہیں آتیں لیکن بچوں کے ہاتھ سے بسکٹ وغیرہ گر جائے تو وہاں بے شمار چیونٹیاں اکٹھی ہوجاتی ہیں، کوئی حل ہو تو بتادیں؟

صائمہ حیات... لاہور

ج: سب سے پہلے ان سوراخ کو تلاش کیجئے جہاں سے یہ برآمد ہوتی ہیں، ان مقامات پر چینی اور بورک پاؤڈر ملاکر چھڑک دیں۔ بچوں کے گھر میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے، یہ آمیزہ نقصان دہ ہے۔ لہٰذا بچوں کی پہنچ سے دور رکھتے ہوئے استعمال کیجئے۔ گھر میں اگر پالتو جانور یا پرندے ہوں تب بھی ان سے دور رکھیئے۔ جہاں بچوں اور پالتو جانوروں کی آمد و رفت ہو ان مقامات پر پانی میں سفید سرکہ اور نمک ملاکر پوچھا لگوائیں۔ بورک پاؤڈر استعمال مت کیجئے۔

سنا ہے کہ گھر میں دُھونی دینے سے مچھر نہیں آتے، یہ کس طرح دی جاتی ہے؟

شہلا اکرام... ملتان

ج: مچھروں کے لئے دُھونی دینے کا طریقہ بہت آسان ہے۔ ایک بڑے سائز کا کوئلہ گیس اسٹو پر رکھ کر دہکا لیں، اب اسے احتیاط سے موٹے گیج کے مٹی کے پیالے میں رکھ کر ہرمل چھڑک دیں اور دُھونی دیں۔ خیال رہے کہ تمام احتیاطی تدابیر کو ملحوظ خاطر رکھیں۔ کھڑکیاں دروازے کھلے رہیں اور بچوں کو بھی اس کام سے دور رکھیں۔ 5-7 منٹ سے زیادہ دیر دُھونی مت دیں۔

آپا کیا آپ مجھے کاجل بنانے کی ترکیب بتاسکتی ہیں۔ بازار کے کاجل کی اسٹک پر ہری یا سفید پھپھوند لگ جاتی ہے؟

ارم فاروقی... گوجرانوالہ

ج: کاجل بنانا یوں تو بہت آسان ہے لیکن بہتر یہ ہوگا کہ آپ ایسی کوئی کوشش مت کیجئے۔ آنکھیں بہت ہی قیمتی نعمت ہیں ان کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ غیر معیاری اشیاء کے استعمال سے گریز کیا جائے۔ گھر میں کاجل بنانے کی صورت میں معمولی جراثیم بھی بہت بڑا نقصان پہنچا سکتے ہیں اور کسی بھی تکلیف کی صورت میں گھریلو ٹوٹکوں کے بجائے مستند معالج سے مشورہ کیا جائے۔ آپ سے گزارش ہے کہ اگر بازار کے کاجل میں پھپھوند لگ جاتی ہے تو اُسے پانی سے محفوظ رکھیں۔ گیلی پلکوں پر مت لگائیں یا پھر کسی بھروسے کی کمپنی کا کاجل استعمال کرکے دیکھیں۔ گھر میں کاجل بنانے کے دوران کسی بھی قسم کے جراثیم کے شامل ہونے کا خطرہ ہے، آنکھوں کا معاملہ ہے احتیاط کیجئے۔

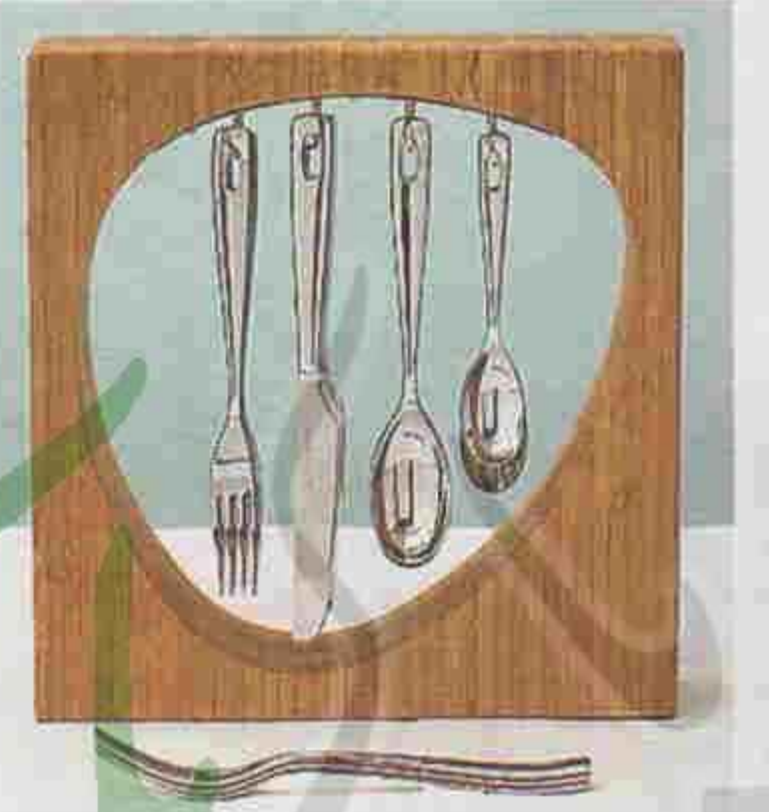
میرے ناخن ٹوٹنے لگے ہیں میں انہیں بڑھا بھی نہیں پاتی چھوٹے رکھتی ہوں پھر بھی ٹوٹتے ہیں، کوئی ٹوٹکہ بتادیں؟

لیلیٰ حسن... حیدرآباد

ج: سب سے پہلے تو اپنی خوراک میں کیلشیم کا استعمال ممکن بنائیں۔ دودھ اور اس سے تیار کی گئی اشیاء، سبزیاں، لال لوبیا، سفید تل، بادام وغیرہ اس کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔ اس کے ساتھ وٹامن D بھی ضروری ہے۔ یہ ہڈیوں میں کیلشیم کے انجذاب کی شرح کو بہتر بناتا ہے، انڈے کی زردی، سالمن مچھلی، پنیر اور کلیجی اگر اعتدال میں رہ کر استعمال کریں تو وٹامن D کی کمی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ سورج کی روشنی بھی اس کے حصول کا ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ پکانے کا تیل، بناسپتی گھی جن میں اضافی وٹامن D موجود ہوں استعمال کریں۔ بیرونی استعمال کے لئے زیتون کے نیم گرم تیل کا

مساج بھی مفید ہے۔ نیز کچلا ہوا لہسن ناخنوں پر ملنے سے بھی وہ مضبوط اور چمکدار رہوتے ہیں۔

کٹلری سیٹ کے جو چمچے زیادہ استعمال ہوتے ہیں ان کی چمک چلی جاتی ہے، باقی نئے رہتے ہیں۔ میرے دو کٹلری سیٹ اسی طرح خراب ہو چکے ہیں اب تیسرا خریدا ہے۔ مجھے کوئی ترکیب بتا دیں اس مرتبہ یہ زیادہ دن چمکدار رہیں؟
سدرہ خان... کوئٹہ

ج: اس کے لئے پہلے تو اس بات کا خیال رکھیے کہ برتن دھونے کے لئے بازار میں دستیاب برتن دھونے کا جونا آہستہ آہستہ باریک خراشیں پیدا کرتا ہے، اس وجہ سے چمچوں کی چمک ماند پڑ جاتی ہے۔ لہٰذا انہیں صرف اسفنج کی مدد سے دھوئیں اور اگر ان پر کھانے کی اشیاء چپک گئی ہیں تو پہلے کٹلری کو ڈش واشنگ لیکویڈ میں گرم پانی ملا کر اس آمیزے میں بھگو دیں پھر اسفنج سے دھو کر خشک کر لیں۔ نیز انہیں ایک دوسرے سے علیحدہ رکھیں، یعنی دھونے کے بعد دراز یا ٹرے وغیرہ میں اکٹھے رکھنے سے یہ ایک دوسرے پر خراشیں ڈال سکتے ہیں۔ بہتر یہ ہوتا ہے کہ کسی چھوٹے جگ میں کھڑے کر کے رکھیں، اس طرح ان میں نشانات نہیں پڑیں گے۔ دوسری خاص بات یہ کہ اگر روزانہ چھریاں، کانٹے اور کچھ مخصوص چمچہ استعمال نہیں ہوتے تو زیادہ استعمال ہونے والا چمچے علیحدہ خرید لیا کریں۔ سیٹ کے چمچے روزمرہ استعمال میں مت لیجئے۔

کافی بناتے ہوئے اکثر کافی کے دانے سے بن جاتے ہیں جتنا بھی پھینٹ لوں ختم نہیں ہوتے اور اکثر جگہ تیار کافی پر براؤن پاؤڈر جیسا کچھ چھڑکا ہوا ہوتا ہے۔ کیا وہ کوکو پاؤڈر ہوتا ہے یہ ضرور بتایئے گا؟
شازیہ احسن... عمرکوٹ

ج: جب بھی کافی کو پھینٹنے لگیں تو اس بات کا خیال رکھیے کہ بالکل خشک پیالی میں کافی اور چینی ڈالنے کے بعد اوپر سے تھوڑی سی کریم یا دودھ ڈالیں اور پھر اتنی دیر پھینٹیں کہ تمام چیزیں یک جان ہو جائیں اور کریم جیسا آمیزہ تیار ہو جائے۔ اب اوپر سے اچھی طرح گرم کیا ہوا دودھ ڈالیں۔ گیلے کپ میں خشک کافی ڈالی جائے تو وہ چھوٹے چھوٹے دانوں کی شکل میں جم جاتی ہے اور اگر کافی پھینٹنے کے لئے کریم یا دودھ زیادہ مقدار میں شامل کر دیئے جائیں تو بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ آپ نے پوچھا کہ تیار کافی پر پاؤڈر کی شکل میں کیا ہوتا ہے۔ اکثر لوگ خشک کافی چھڑکتے ہیں، آپ چاہیں تو اپنی پسند کے مطابق تھوڑا سا کوکو پاؤڈر یا پھر کش کی ہوئی چاکلیٹ بھی چھڑک سکتی ہیں۔

کپڑوں کی الماری میں نمی کی ہیک ہو گئی ہے اس کو دور کرنے کی ترکیب بتا دیں؟ خدیجہ خان... فیصل آباد

ج: اس کے لئے آپ کو الماری خالی کرنا ہو گی، ایک ایک کر کے تمام چیزوں کو باہر نکالیے اور توجہ کے ساتھ معلوم کرنے کی کوشش کیجئے کہ کسی کپڑے، کاغذ یا کتاب وغیرہ میں پھپھوند تو نہیں لگی ہے۔ اگر ایسا ہے تو ان اشیاء کو فوراً دیگر سامان سے علیحدہ کر دیجئے۔ تمام چیزوں کو ہو سکے تو دھوپ لگا لیں اور الماری کے اندرونی حصہ کو برابر مقدار میں گرم پانی اور سفید سرکہ کے آمیزے کی مدد سے صاف کر لیں۔ اس کے لئے چھوٹا تولیہ استعمال کر سکتی ہیں۔ الماری کو 3-2 روز خالی رہنے دیں

اور کھلا رکھیں۔ اس دوران دوپہر کے وقت کھڑکیاں کھول کر پنکھا چلا دیں۔ دھوپ یا پھر دھوپ سے گرم ہوا کمرے میں داخل ہونے سے بھی ہیک وغیرہ ختم ہو جاتی ہے۔

میری ناک کے باہر والے حصے کے مسامات کھل گئے ہیں اور بہت سارے بلیک ہیڈز بھی ہیں، انہیں نکال نکال کر تھک گئی ہوں، بہت جلدی دوبارہ آ جاتے ہیں۔
مسرت جاوید... اوکاڑہ

ج: ان بلیک ہیڈز کو ہر ایک دو روز بعد صاف کرنے کی کوشش کریں گی تو یہ مزید گہرے ہو سکتے ہیں، کم از کم پندرہ دن کے وقفہ سے انہیں صاف کیجئے۔ آسان طریقہ یہ ہے کہ پہلے ہلکی سی کولڈ کریم لگائیں، 2 منٹ بعد ٹشو سے صاف کر دیں، اب میٹھا سوڈا پانی میں ملا کر گاڑھا آمیزہ تیار کر لیں، 5-2 منٹ کے بعد نرمی سے گیلے تولیے کی مدد سے اس آمیزے کو صاف کر لیں۔ بلیک ہیڈز ریموور کی مدد سے انہیں صاف کیجئے۔ آخر میں ٹھنڈے پانی سے منہ دھو کر صاف کر لیں۔ خالص عرقِ گلاب رات کو سونے سے قبل چہرے پر لگا لیا کیجئے، جلد کے لئے بہترین ہے اور مسامات کھلنے کے عمل کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ فریز کیے ہوئے کھیرے کا سلائس دن میں کسی وقت چہرے پر مل کر ایک گھنٹے کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں، آپ کے لئے مفید ہے۔ **حساس جلد کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔**

آپا میں نے اپنے گلاب کے پودوں میں چائے کی پتی ڈالی تھی، کہتے ہیں کہ اس سے گلاب اچھے ہو جاتے ہیں لیکن ہوا یہ کہ جہاں پتی ڈالی تھی ان مقامات پر سفید سی پھپھوند لگ گئی ہے۔ حتیٰ کہ گملوں میں پانی ڈالوں تو وہ بھی اوپر ہی رہتا تھا، جذب نہیں ہوتا تھا میں نے مایوس ہو کر پتی نکال دی ہے۔ آپ مجھے کوئی ترکیب بتا دیں کہ گلاب کے پھولوں کا رنگ اور سائز اچھا ہو جائے؟
صنوبر... ساہیوال

ج: گلاب کے پودوں میں چائے کی پتی ڈالنے کا طریقہ یہ ہے کہ بغیر دودھ اور چینی شامل کئے چائے بنائی جائے اور پھر پتی کو چھان کر علیحدہ کرنے کے بعد مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے کے بعد گملوں میں ڈالیں۔ چینی اور دودھ کے ساتھ بنائی گئی چائے کی پتی میں پھپھوند لگ جاتی ہے اور اسی وجہ سے وہ جڑ کر کیک کی طرح بن جاتی ہے اور پانی اس میں سے گزر کر نہیں جا پاتا۔ اگر کسی وجہ سے پانی زمین یا گملے کی مٹی میں جذب نہیں ہو رہا ہو تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ کیاریوں اور گملوں کی مٹی کو گوڈی کی ضرورت ہے۔ اس مقصد کے لئے کھرپی کی مدد سے مٹی کو گود لیتے ہیں۔ اس طرح پودوں کو اچھی طرح پانی بھی ملتا ہے اور ان کی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔ آپ نے گملوں کا تذکرہ کیا ہے۔ بسا اوقات پودے بڑے ہو جاتے ہیں اور گملے میں اس کی جڑوں کی نشوونما صحیح طریقے سے نہیں ہو پاتی، ایسی صورت میں کچھ عرصے کے بعد پودے کو نسبتاً بڑے گملے میں منتقل کر دینا چاہیے۔ ان چھوٹی چھوٹی باتوں پر عمل کر کے دیکھیں آپ کے گلابوں کا رنگ بھی اچھا ہو جائے گا اور سائز بھی بڑا ہو جائے گا۔

سائنس مان گئی لوری کی اہمیت بھی

جدید تحقیق کی روشنی میں ماں کا گنگنانا شیرخوار بچّے کو ذہین بناتا ہے

اُمِ شایان

پھول سے جیسے نازک بچے جن کے وجود میں کائنات کے سارے نرم وملائم رنگ رقص کرتے ہیں جب ماں کے ساتھ پہلو بدلتے ہیں تو قدرت کے لبوں پر بھی مسکراہٹ پھیل جاتی ہے اتنے ننھے سے وجود کی پرورش کرنا کتنا کٹھن ہے اس کا اندازہ صرف ایک ماں ہی لگا سکتی ہے۔ اس بات میں کسی شک و شبے کی گنجائش نہیں کہ دنیا میں سب سے مشکل کام کرنا انسان کے بچے کی پرورش کرنا ہے۔

ایک شیرخوار بچہ غوں غاں کرنے کے علاوہ اور بول بھی کیا سکتا ہے مگر جب وہ چھ ماہ کا ہو جاتا ہے ایسے میں سلاتے وقت اسے محض فیڈ دینا یا کندھے سے لگا کر تھپتھپا دینا ہی کافی نہیں ہے ایسا تو سب مائیں کر لیتی ہیں مگر کیا آپ جانتی ہیں کہ جدید تحقیق کی روشنی میں ننھے بچوں سے ماں کی بات چیت اور گنگنانے کے مثبت نتائج سامنے آتے ہیں مگر بعض مائیں یہ سوچ کر کہ بچہ باتیں سمجھنے سے قاصر ہے یا ان کی بات کا جواب نہیں دے سکے گا اس پہلو کو نظر انداز کر دیتی ہیں حالانکہ ماہرین نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ جو مائیں شیرخوار بچوں سے باتیں کرتی ہیں خاص طور پر بچے کے سامنے گنگنانا، ہاتھ اور سر ہلا کر باتیں کرنا، باتوں کے درمیان مسکرانا بچے کے شعور کو بیدار اور زبان کو جلد سمجھنے میں معاون ہوتا ہے۔

جب ماں بچے سے بولتی ہے یا اشارے سے بات کرتی ہے تو بچہ ان اشاروں کو مفہوم کا جامہ پہنا کر اپنے انداز میں ہاں ہوں بول کر اپنے طور پر ماں کی باتوں کا جواب دیتا ہے یہ عمل بچے کے دماغ میں دوران خون کو بڑھا دیتا ہے جو جسم کے تمام اعضا میں بھرپور آکسیجن پہنچانے میں معاون ہوتا ہے۔ ایسا بچہ بڑا ہو کر حاضر جواب ہوتا ہے ماہرین نے تو یہاں تک دعویٰ کیا ہے کہ ماں کا گنگنانا صرف بیداری کی ہی حالت میں نہیں بلکہ نیند کی حالت میں بھی بچے کے دماغی خلیوں میں تحریک پیدا کرتا ہے۔

ننھے بچوں سے باتیں ماں ہی کر سکتی ہے اور وہی ان کے سامنے گنگنا سکتی ہے اگر ایسا نہ ہوتا تو لوری کا تصور ماں سے کیوں جڑا ہوتا لیکن ایسا بچہ جو توتلا ہو شیرخوار سے باتیں کرے تو اس کا اثر بڑوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ اگر ماں بھی اپنے بچے سے بچوں کے انداز میں باتیں کرے تو بچہ زیادہ توجہ سے بات سنتا ہے۔ اس حوالے سے سائنسدانوں نے دو اور نو دن کے بچوں کے سر میں مخصوص آلہ لگا کر ان کی ماؤں سے کہا کہ وہ بچے کو بیداری کی حالت میں کچھ گنگنا کر سنا لیں یا ان سے باتیں کریں پھر ان کے سو جانے کے بعد ان کے کانوں کے قریب جا کر گنگنائیں۔ اسی طرح جب وہ جاگ رہے ہوں تو بچوں کی طرح توتلی زبان میں، پھر بڑوں کی طرح صاف زبان میں باتیں کریں۔ ماؤں نے ایسا ہی کیا سائنسدانوں نے بتایا کہ اول کی تین صورتوں میں آخر کی صورتوں کی بہ نسبت ان میں دماغی نشاط زیادہ تھا۔ اس سے اندازہ ہوا کہ بیداری یا نیند دونوں حالت میں گنگنانا بچوں کے ذہن کو متحرک رکھتا ہے۔

جب شیرخوار اپنی ماں کو کچھ کہتے سنتے ہیں تو وہ ان باتوں کو دہرانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ابتداء میں وہ اس پر قادر نہیں ہوتے مگر جیسے جیسے وہ بڑے ہو جاتے ہیں دوسرے بچوں کو بولتا دیکھ کر خود بھی بولنے کی کوشش کرتے ہیں۔ پھر ایک ایسا وقت آتا ہے کہ وہ ماں کے بولے ہوئے لفظوں کو دہرانے کی کوشش کرتے ہیں۔

جن بچوں کی مائیں بچوں کو کپڑے پہناتے، مساج کرتے، نہلاتے وقت باتیں کرتی ہیں۔ وہ چار سال کی عمر تک لفظوں کا اچھا خاصا ذخیرہ جمع کر لیتے ہیں۔ ان میں سمجھنے کی صلاحیت بھی دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ ماں کے انداز تربیت پر ہی بچے کی عادات و اطوار کی داغ بیل پر تحقیق امریکہ میں کی گئی۔ امریکی ماہرین کی ایک ٹیم نے 80 شیرخوار بچوں کو 9 گروپوں میں تقسیم کر کے ان کی ماؤں کو کچھ دیر کے لئے ان سے الگ کر دیا تو سبھی بچے رونے لگے پھر ایک گروپ کی ماؤں سے کہا گیا کہ وہ اپنے بچوں کو انتہائی پرتپاک انداز میں گود میں لے کر سینے سے لگائیں جب کہ دوسرے گروپ کی ماؤں سے کہا گیا کہ اپنے بچوں کو گود میں لے کر چپ کرائیں۔ دی گئی ہدایت کے مطابق عمل کیا گیا تو پہلے گروپ کے بچے تو فوراً چپ ہو گئے لیکن دوسرے گروپ کے بچے کافی دیر تک روتے رہے۔ اس کے بعد مسلسل کئی برس تک ماہرین نے ان بچوں کو نظر میں رکھا اور اس نتیجے پر پہنچے کہ دوسرے گروپ کے بچے جنہیں پہلے گروپ کے بچوں کی نسبت ماؤں کی وارفتگی کم ملی، ان میں ہمدردی کا عنصر اور شعوری بیداری برائے نام تھی۔

> بچہ ہاں ہوں بول کر جب اپنی ماں کی باتوں کا جواب دیتا ہے تو یہ عمل بچے کے دماغ میں دورانِ خون کو بڑھا دیتا ہے

بچپن میں ماں سے ملی محبت جوانی میں بچوں کے مزاج اور اخلاق کا تعین کرتی ہے لیکن آج کی اس تیز رفتار زندگی میں جہاں خواتین کو حصول معاش کے لئے گھر سے باہر نکلنا پڑتا ہے اور 8 گھنٹے کی مستقل نوکری کرنے کے بعد گھر کی دیکھ بھال کرنا پڑتی ہے وہاں اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ گھر کے دوسرے کاموں سے فارغ ہونے کے بعد وہ اپنے وقت کا تمام حصہ بچوں کے ساتھ گزاریں تاکہ ان کی قربت اور ان کے لمس بچے کی دماغی صحت کے لئے سودمند ثابت ہو سکے۔

ماں کی محبت کا کوئی مقابلہ نہیں لہٰذا اپنے بچوں کو اپنے سے دور مت کیجئے۔ کار جہاں کتنے ہی کیوں نہ ہوں اولاد سے بڑھ کر قیمتی تو نہیں!!

ورزشوں کے نئے زاویئے

ڈولفن، ہیرو اور پلانک پوز

درخشاں فاروقی

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ ورزش بہت مشکل کام ہے، کون وقت نکالے، کون پسینہ پسینہ ہو، لیکن اصل میں حراروں (کیلوریز) کو جلانا ہی تو ورزش کا اصل راز ہے۔ پسینہ تو آئے گا جب ہی تو جسم سے چربی پگھلے گی اور سینے تک ہوا کا گزر ہوگا، پھیپھڑوں میں آکسیجن جائے گی تو دماغ تک اس کی رسائی بھی ہوگی، جسم میں حرکت ہوگی تو خون رواں ہوگا۔ سادہ سی بات ہے آکسیجن ہی ٹانک ہے، لہٰذا وہی توانا رکھنے کی صلاحیت بھی رکھتی ہے۔

01۔ کاندھوں کی کسرت

ہم کندھوں کو اچکا کر بات کرتے ہیں۔ کندھے کو جنبش دے کر سمجھتے ہیں کہ اس طرح خون رواں ہو جائے گا جبکہ ایسا نہیں ہوتا۔ یہ سب حرکات تو باڈی لینگویج میں شمار ہوتی ہیں۔ اصل میں آپ کو کرنا یہ ہے کہ کوئی چھوٹا کشن گردن کی نچلی سطح پر جما کر رکھئے، یہ گردن سے نیچے اور پشت یعنی کمر کو چھوتا رہے، اب اپنے سر کے نیچے موٹا کمبل بچھا کر رکھیں اور سر کی پوزیشن کمبل پر اس طرح رکھیں کہ چہرہ سیدھ میں رہے اور اب دائیں بازو کو کمبل کی سطح پر چھو کر بائیں جانب ٹکائیں اور دائیں بازو کو اس طرح بائیں طرف لے جا کر موڑ دیں، دونوں ہاتھوں کے یہ زاویے کندھے کی ابتدائی ورزشیں ہیں۔ جن خواتین کی بازوؤں کی جلد ڈھلکنے کی شکایت ہوتی ہے یا جن کا سینہ کمزور ہوتا ہے۔ ان دونوں کے لئے کندھوں کی یہ آرام دہ ورزش عضلات کو قوی کرتی ہے۔ چونکہ عضلات کو شروع میں کسے رہنے کی عادت نہیں ہوتی اس لئے یہ مشقت کسی قدر دشوار ضرور ہوتی ہے۔ جوں ہی جسم میں لچک آتی ہے، اینٹھن ختم ہوتی ہے۔ اب کندھے کسی بھی زاویے سے موڑے جا سکتے ہیں۔ صرف پانچ سے دس منٹ روزانہ کی ورزش سے حیرت انگیز تبدیلی محسوس ہوتی ہے۔

اب سانس لینا شروع کریں

پہلی ورزش کے بعد تھوڑا سا وقفہ دیں، پھر مطمئن ہو کر لمبے لمبے سانس لیں۔ ان گہرے سانسوں کو دل تک محسوس کریں، یعنی پھیپھڑوں میں تازہ ہوا بھریں اور خارج کرنے کی رفتار دھیمی کر لیں اس طرح بھی آپ تازہ دم ہو سکیں گے۔

02۔ ڈولفن پوز

گھٹنوں میں درد کی شکایت ورزش سے بھی دور کی جا سکتی ہے۔ نظر آنے میں یہ مشکل پروسیجر ہے مگر کثیر الفوائد ہے۔ ٹخنوں کو سختی سے بھینچ کر فرش پر اتنا جھکیں کہ پشت فرش سے اٹھی رہے۔ کمر اور سر کی پوزیشن bent ہو سکے۔ کہنیاں رخساروں سے قدرے فاصلے پر نہ ہوں مگر چہرہ بھی فرش سے بالکل ملا ہوا نہ ہو، بازو فرش سے ٹکائیں اور سہارے کے لئے کوئی چیز دونوں ہاتھوں کے درمیان رکھ لیں، ہتھیلیاں بند نہ کریں، انگلیوں کو بھی کھلا رکھیں، صرف ایک منٹ سے یہ مشق شروع کریں۔ اس سے آپ کی مکمل جسمانی ورزش اور ہر عضو کے دوران خون کی گردش تیز ہوتی ہے۔

03۔ ہیرو پوز اور کاؤ فیس پوز آرمز

بیٹھ جایئے دونوں گھٹنے باہم ملا کر اور پاؤں پست کے نیچے رکھ لیں، اب آہستہ آہستہ ایک بازو کو دائیں جانب سے موڑ کر پشت پر کمر تک لے جائیں اور دوسرے بازو کو کانوں سے مس کرتے ہوئے پہلے بازو سے اس طرح ملائیں کہ انگلیاں آپس میں مل سکیں۔ فربہ خواتین و حضرات کے لئے یہ مشق قدرے کٹھن ہے لیکن فزیو تھراپسٹ فروزن شولڈرز اور گردن کے دردوں کے لئے یہ مشق تجویز کرتے ہیں۔ کیا آپ ایک منٹ سے زیادہ یہ ورزش کر سکتی ہیں؟ اگر آغاز میں چند سیکنڈ ہی کر لی جائے تو بھی برا نہیں۔ اس طرح آپ کے بازوؤں کے عضلات کم ہی ڈھیلے پڑیں گے۔

04۔ ہیرو پوز لیگز ود ایگل پوز آرمز

اسی طرح بیٹھئے جیسے مشق نمبر 3 میں بیٹھی تھیں، اپنے کاندھوں کی جکڑن دور کرنے کے لئے دونوں بازوؤں کو چہرے کے مقابل لا کر اس دوسرے میں اس طرح پیوست کیجئے کہ دایاں بازو بائیں جانب اور بایاں دائیں جانب فولڈ ہو جائے۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں بھی آپس میں پیوست کر لیں۔ کندھوں کو موڑنا اور اس خاص حالت میں رکھنا تھوڑا سا کھنچاؤ پیدا کرتا ہے مگر یہ کھنچاؤ رفتہ رفتہ کم ہوتا چلا جائے گا۔ ایک منٹ تک اسی حالت میں بیٹھنے کے بعد ہاتھوں کی پوزیشن بدل لیں اب دائیں ہاتھ پر یہی مشق دہرائیں۔

کیا خیال ہے؟ تھکن اتارنی ہے،
چاق و چوبند اور تازہ دم نظر آنا ہے تو چلئے
تھوڑی سی ورزش کر لیتے ہیں

05۔ پلانک پوز

اس مشق کے لئے آپ کو فولڈنگ کرسی درکار ہے۔ مضبوطی سے کرسی کی پشت کو تھامئے اور ہاتھوں کی پوزیشن کو قطعی سیدھ میں رکھ کر پشت کو کرسی سے قدرے فاصلے پر diagonal line پر رکھئے۔ اپنے چہرے اور آنکھوں کی پوزیشن کو چھت کی جانب مبذول رکھیں تاکہ چہرے، گردن، کندھوں اور ہاتھوں تک تمام اعضاء کا دورانِ خون تیز ہو مگر خیال رہے کہ آپ کے پیروں اور ٹانگوں کی پوزیشن ایسی ہو کہ جو بدن کا آدھا بوجھ سہہ رہی ہو اور وہ اس طرح ممکن ہے کہ آپ پیروں کو سختی سے فرش پر جمائے رکھیں اور ٹانگیں پھیلی ہوئی نہ ہوں ان پر دباؤ موجود رہے۔ ورزش کے یہ انداز جسم کی فاضل چربی کو زائل کرنے میں یقیناً آپ کی مدد کریں گے۔ خواہ آپ فربہ لوگوں میں شمار نہ بھی ہوں تب بھی اچھی صحت کے لئے ایسی ہر کوشش کیجئے جو آپ کو بیماریوں سے محفوظ رکھ سکے۔

نوٹ: برائے مہربانی کوئی بھی ورزش شروع کرنے سے پہلے کسی ماہر انسٹرکٹر سے مشورہ کر لیا جائے۔

گھوم چرخڑا سائیاں دا تیری کتّن والی جیوے

تصوّف میں رنگی آواز عابدہ پروین سے ملیے

سحر حسن

لیجنڈ گلوکارہ عابدہ پروین کو صوفی ملکہ کہا جاتا ہے۔ آپ بیک وقت اردو، سندھی، پنجابی، سرائیکی، فارسی زبانوں میں گانے والی کامیاب ترین پہلی خاتون صوفی گلوکارہ ہیں۔ ملکی اور بین الاقوامی شہرت یافتہ فنکارہ نے جہاں حضرت شاہ عبداللطیف بھٹائیؒ، حضرت لعل شہباز قلندرؒ، حضرت سچل سرمستؒ، حضرت بابا بھلے شاہؒ، حضرت فرید گنج شکرؒ، حضرت سلطان باہوؒ، حضرت میاں محمد بخشؒ، حضرت غلام فریدؒ، حضرت پیر مہر علی شاہؒ اور حضرت شاہ حسینؒ کے کلام کو ڈوب کر گایا ہے، وہیں حضرت نظام الدین اولیاؒ، حضرت معین الدین چشتیؒ، حضرت قطب الدین بختیار کاکیؒ، حضرت امیر خسروؒ، مولانا جلال الدین رومیؒ کے کلام کو بھی بے حد سلیقے سے گایا۔ ان کے علاوہ انہوں نے غالب، فیض احمد فیض، علامہ نصیر ترابی، گلزار وغیرہ کی شاعری بھی گائی ہے۔

صوفیانہ کلام کو اپنی پرگداز آواز اور گائیکی میں وجدانی رنگ دینے والی عابدہ پروین نے ایک ایسے ماحول میں جنم لیا جہاں سُر، تال اور لے نے ان کا خیر مقدم کیا۔ وہ 20 اپریل کو لاڑکانہ میں پیدا ہوئیں۔ ان کے والد استاد غلام حیدر خان گویئے تھے اور اپنے قائم کردہ موسیقی کے اسکول میں تربیت دیا کرتے تھے۔ بچپن میں والد صاحب جو کچھ بھی گاتے عابدہ پروین کو وہ سب کچھ ریاضت کے بغیر ہی یاد ہو جایا کرتا۔ ان کے والد کو بزرگانِ دین کے کلام سے عشق کی حد تک لگاؤ تھا۔ کہتے ہیں کہ جب قدرت اپنے کسی بندے سے کوئی مخصوص قسم کا کام لینا چاہتی ہے تو وہ اس کے لئے ایک خاص ماحول بھی مہیا کرتی ہے اور ایسا ہی ہوا۔ قدرت نے عابدہ کو سچائی کے پیغام کو عوام کے دلوں تک پہنچانے کا موقع دیا۔ وقت گزرتا گیا اور ان کی آواز صوفیانہ کلام کا حصہ بنتی گئی۔ انہوں نے صوفی بزرگوں کے کلام کو جس طرح اپنی روح میں سمو کر گایا اس کی مثال نہیں ملتی، یہی وجہ ہے کہ دنیائے موسیقی میں جب جب صوفیانہ کلام کا ذکر کیا جاتا ہے تو عابدہ پروین کے نام کا قطب ستارہ الگ چمکتا دکھائی دیتا ہے۔ عابدہ پروین اپنے سننے والوں کو ایک انجانی دنیا میں لے جاتی ہیں، ایک ایسی دنیا میں جو انہیں ان کے رب سے ملا دیتی ہے اور دنیا سے ان کا رشتہ توڑ دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا کے ہر مذہب سے تعلق رکھنے والے تصوف کے رنگ میں رنگ جاتے ہیں اور ان پر ایک وجدانی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور وہ بزرگانِ دین کے کلام سے اللہ تعالیٰ کا فیض پاتے ہیں۔ عابدہ پروین کا یہ انٹرویو صوفی ازم، تصوف اور روحانیت کے گرد گھومتا ہے، اسے پڑھ کر یوں لگے گا کہ لگن سچی ہو تو بندہ اپنے حقیقی رب سے ضرور جا ملتا ہے۔

"موسیقی کے حوالے سے آپ کو والد کے علاوہ تربیت کہاں سے ملی؟"

"والد صاحب کے علاوہ پوری کائنات ہی سیکھنے کی ہے، لیکن ابتداء میں میرے حلقے میں جو لوگ رہے ان میں ریڈیو پاکستان کے بہت بڑے نام شیخ صاحب اور حضرت اللہ بخش بخاری جیسی بے مثال ہستیاں، مقصد ریڈیو پر باقاعدہ ایک گروپ تھا۔ وہاں مجھے ایک بچے کی طرح چلنا سکھایا گیا۔ تربیت کی یہ سب باتیں کتابوں میں نہیں ملتیں بلکہ سینہ بہ سینہ چلتی ہیں اور وہ لوگ یقیناً ایک ادارے کی حیثیت رکھتے تھے اور پھر غلطیوں سے بھی انسان بہت کچھ سیکھتا ہے۔ کیونکہ یہ ہی ہوتا آیا ہے کہ جیسے جیسے ہم گاتے رہتے ہیں ریکارڈز میں بھی غلطیاں ہوتی ہیں۔ طبیعت چاہتی ہے کہ زندگی اگر وقت دے تو انہیں دوبارہ ریکارڈ کروائیں اور وہ غلطیاں دور ہو جائیں۔ آج بھی موسیقی کے حوالے سے زیادہ جانکاری رکھنے والے بڑے لوگوں سے ملنے کی خواہش کرتی ہوں اور مزید سیکھنے کی کوشش کرتی رہتی ہوں۔"

"آپ کی نگاہ میں موسیقی کیا ہے اور تصوف سے موسیقی کا کیا رشتہ ہے؟"

"میں سمجھتی ہوں کہ موسیقی کے سُر خداوند تعالیٰ نے خصوصاً عارفانہ کلام کے لئے بھیجے ہیں، جن کا راستہ رب کی طرف جاتا ہے۔ دراصل موسیقی وہی ہے، جس کا فیض سچائی کی طرف یعنی خدا کی طرف ہو اور موسیقی کے سُروں کو وہی سمجھ کر گا سکتا ہے جو درد کی کیفیت محسوس کرے کیونکہ خدا تو درد کا نام ہے۔ جب تک کلام کے مقصد کو اپنے وجود میں اتارا نہیں جائے گا درد پیدا نہیں ہوگا۔ تصوف کا مقصد یہی ہے کہ آپ درد سے جڑ جائیں، خدا سے جڑ جائیں۔"

"صوفیائے کرام کے کلام میں روحانیت کا عمل دخل ہے، اس بارے میں آپ کا نقطۂ نظر کیا کہتا ہے؟"

"میں سمجھتی ہوں کہ جیسے زمین کے کرّے کو پہاڑوں نے روکا ہوا ہے بالکل اسی طرح سے عالمِ انسانیت کو اولیاء اللہ نے سنبھالا ہوا ہے جو کہ خدا کے خاص لوگ ہیں، جو خدا کے ساتھی ہیں، جو عام لوگوں کے دکھ اٹھاتے ہیں اور اُن لوگوں کو پتہ تک نہیں چلتا۔ اولیائے کرام کے مقام کے حوالے سے میں آپ کو بتانا چاہوں گی کہ حضرت مولانا رومؒ نے جب ایک رات اپنے مرشد حضرت شمس تبریزؒ کے ساتھ گزاری تھی تو اس حوالے سے انہوں نے لکھا کہ "یک زمانہ صحبت با اولیاءؒ"۔ اس کا مفہوم یہ ہے کہ اولیاء اللہ کے ساتھ گزاری ہوئی ایک گھڑی اللہ پاک کی ایک عبادت سے زیادہ بہتر ہے، کیونکہ اولیائے کرام اللہ کے روپ میں ہوتے ہیں اور خدا کے بندے الگ ہی نظر آتے ہیں اور صوفیائے کرام کے کلام میں خدا کا رنگ رچا بسا ہوا ہوتا ہے اسی لئے روحانیت سمائی ہوئی نظر آتی ہے۔"

"محفلوں میں گاتے ہوئے آپ پر ایک مخصوص قسم کی وجدانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے، اس حوالے سے آپ کیا کہتی ہیں؟"

"میں سمجھتی ہوں کہ کیفیت اس سچائی کا نام ہے، جو آپ کو اپنے رب سے جوڑ کر رکھے، میری نظر میں وہی عبادت ہے کہ جس میں بندہ خود کو بھول جائے، دنیا کو بھول جائے، اسے کسی چیز کا خیال نہ رہے۔ حضرت مولانا رومؒ کا ایک دوہا ہے جو مجھے اس وقت یاد آ رہا ہے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ "بانسری اپنے سروں سے یہ شکایت کر رہی ہے کہ مجھے میرے اصل سے جدا کیوں کر دیا" کیونکہ بانسری ایک درخت سے توڑ کر بنائی جاتی ہے اور حضرت مولانا رومؒ نے اصل میں ہمارے لئے ایک مشاہدہ بیان کیا ہے کہ جو اس دنیا میں گھر جاتا ہے وہ پریشان رہتا ہے اور جو خود کو سچائی سے جوڑ دے تو پھر پریشانی کس بات کی؟ اور یہ بڑی گہرائی کی بات ہے۔ یہ بزرگانِ دین کا پیغام ہے جو یقیناً ہمارے لئے صحیح راستے کا تعین کرتا ہے، سچائی کے راستے کا تعین کرتا ہے۔ حضرت مولانا رومؒ کی درگاہ شریف پر ایک مخصوص قسم کی بانسری بجتی ہے اور رقص بھی ہوتا ہے، کیونکہ حضرت مولانا رومؒ جب حضرت شمس تبریزؒ کے مرید ہو گئے تھے اور ولی اللہ درویش ہو گئے تھے تو اس وقت وہ رقص بھی کیا کرتے تھے۔"

"آپ کو سننے والے عارفانہ کلام اور آپ کی آواز سے روحانی سفر پر چل نکلتے ہیں، آپ اس بات سے کس حد تک اطمینان محسوس کرتی ہیں؟"

"مجھے یوں محسوس ہوتا ہے کہ خدا نے مجھے لوگوں میں اپنا فیض بانٹنے کے لئے بھیجا ہے اور خدا کا فیض جب جاری ہوتا ہے تو وہ سب کے لئے ہوتا ہے، اس کے اپنے لئے نہیں ہوتا کیونکہ خدا سخی ہے، سب کو بانٹتا رہتا ہے۔ پھر ایک محفل سجتی ہے تو اس میں لاکھوں لوگ اللہ کے فیض سے مستفید ہونے آتے ہیں تو اگر ان میں سے دو لوگ بھی اللہ کے پیغام کو سمجھ لیں تو اس سے بڑی بات کیا ہوگی۔ اصل میں خدا جب روح میں بس جاتا ہے تو درد پیدا ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ خود ہی درد پیدا کرتا ہے اسی لئے آواز جسم، روح، دل، دماغ یہ سب ایک ہی رو میں بہنے لگتے ہیں اور پورے وجود پر طاری ہونے والی وجدانی کیفیت کی صدا لوگوں کے قلب تک جا پہنچتی ہے، ان کو اپنی طرف راغب کرتی ہے، مقناطیس کی طرح کھینچتی ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ فیض ہے خدا کی طرف سے ایک لنگر ہے، جو کلام اور آواز کے ذریعے خدا لوگوں کو بانٹ رہا ہے، یہ گلوکاری نہیں ہے۔ یہ خدا کا فیض لوگوں تک پہنچانے کا ایک ذریعہ ہے۔

"ریڈیو پاکستان سے آپ کا پہلا کلام کون سا ریکارڈ ہوا، اپنے ابتدائی دور کے بارے میں ہمیں بتائیں کہ آپ ابتداء سے انتہا تک پہنچ کر کیا سوچتی ہیں؟"

"پہلا کلام ریڈیو پاکستان حیدر آباد سے "یار سجن" ریکارڈ ہوا جو کہ حضرت شاہ عبداللہ بھٹائیؒ کا تھا، آپ نے ابتدائی دور کے بارے میں پوچھا ہے تو میں سمجھتی ہوں کہ عشق ساری کیفیات میں اونچا درجہ رکھتا ہے، وہ ایک قطعہ ہے۔ "عشق کی ابتداء بھی تو / حسن کی انتہا بھی تو / رہنے دو راز کھل گیا / بندہ بھی تو خدا بھی تو"۔۔۔ تو عشق کی ابتداء ہی چلتی رہتی ہے۔ جس دور کی بھی آپ بات کریں وہ ابتداء ہی لگتا ہے کیونکہ بندہ تو نامکمل ہے اور اپنے آپ کو مکمل کرنے کی زندگی بھر کوشش کرتا رہتا ہے۔ کیونکہ مکمل ذات تو صرف خدا کی ہے اور جستجو زندگی ہے۔ دراصل جستجو ہی خدا ہے، کیونکہ وہ اپنے آپ کے لئے ہی تڑپ رہا ہے اور اپنے آپ کو ہی ڈھونڈ رہا ہے۔"

"پاکستان ٹیلی ویژن سے آپ کا پہلا پروگرام کون سا تھا، کون سا کلام تھا جس نے ملک گیر شہرت حاصل کی؟"

"یہ کوئی بائیس، پچیس سال پہلے کی بات ہے۔ پروگرام کا نام "آواز و انداز" تھا جسے کراچی ٹیلی ویژن سے سلطانہ صدیقی نے پروڈیوس کیا تھا، اس زمانے میں آپ کو یاد ہوگا کہ بزرگانِ دین کا کلام علاقائی سمجھا جاتا تھا اور نیشنل ہک اپ پر سندھی سرائیکی نہیں چلتے تھے۔ آواز و انداز ایک گھنٹے کا پروگرام تھا جس میں 2 سے 4 غزلیں اور 1 سے 2 بزرگانِ دین کے کلام شامل ہوتے تھے، اسی پروگرام کے لئے میں نے "ماہی یاد گھڑولی بھردی" گایا تھا جس نے بعد میں بین الاقوامی شہرت حاصل کی۔ اس میں میں نے شاہ عبداللطیف بھٹائیؒ، بابا بھلے شاہؒ اور خواجہ فریدؒ کے کلام گائے تھے۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ بزرگانِ دین کی تحریک تھی جس کی وجہ سے پاکستان میں پہلی مرتبہ صوفیانہ کلام نیشنل ہک اپ پر آنا شروع ہوئے اور اب تو پوری دنیا میں تصوف کی گائیکی اور کلام بہت زیادہ مشہور ہو رہے ہیں۔"

"آپ کا پہلا آڈیو کیسٹ کس کمپنی نے ریکارڈ کیا؟"

"میرا پہلا آڈیو کیسٹ EMI سے ریکارڈ ہوا، اب یہ بند ہوگئی ہے۔ اس کے بعد 4 کیسٹوں کی ایک سیریز بھی انہوں نکالی تھی جس میں شاہ عبداللطیف بھٹائیؒ، حضرت بابا بھلے شاہؒ خواجہ فریدؒ اور حضرت میاں محمد بخشؒ کے کلام کو الگ الگ ریکارڈ کیا گیا تھا۔ اس کے بعد میر مہر علی شاہؒ کے کلام پر مبنی کیسٹ بھی EMI نے نکالا تھا۔ ہم جو بھی آئیڈیا انہیں دیتے تھے وہ ریکارڈنگ کر دیتے تھے۔"

"رسالہ گنج شریف اور آپ نے جو شاہ عبداللطیف بھٹائیؒ کے رسالے کے حوالے سے جو کام کیا، اس کا ریسپانس کیسا رہا؟"

"رسالہ گنج شریف کا مارکیٹ میں آنا معجزے سے کم نہیں ہے اور میں نے شاہ کا رسالہ کیا، اس حوالے سے کلچرڈ ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے حمید آخوند بہت سرگرم رہے۔ اس کی 11 کیسٹیں ہیں اور کافی بڑے اداروں سے نا صرف پاکستان میں بلکہ ہم باہر ممالک میں جہاں بھی گئے، اس حوالے سے ہمیں اچھا رسپانس ملا اور سچ پوچھیں تو تصوف کی ڈیمانڈ نے پوری دنیا کو اپنے قبضے میں کیا ہوا ہے۔ دراصل درویشوں کے کلام اور موسیقی میں اس قدر قوت ہے جسے موسیقی کی کوئی بھی صنف پار نہیں کر سکتی۔"

"آپ کے خیال میں آپ کے کون سے کلام عوام میں زیادہ مقبول ہوئے اور وقت گزرنے کے ساتھ بھی اب تک مقبول جا رہے ہیں؟"

"سب سے پہلے تو "ماہی یاد گھڑولی" کا ذکر کروں گی! اس کے علاوہ کافی کلام ہیں جن میں "چرخہ سائیاں دا"، "میڈا عشق وی توں"، "تیرے عشق نچایا کر کے تھیا تھیا" کے علاوہ اردو میں "جب سے تو نے مجھے دیوانہ بنا رکھا ہے" اور "ارے لوگوں تمہارا کیا میں جانوں میرا خدا جانے" شامل ہیں جو کہ آج بھی لوگ سننا چاہتے ہیں۔"

"پاکستان کی نمائندگی کرنے کے دوران آپ کی یادداشت میں کوئی ایسی محفل جو نا قابلِ فراموش رہی ہو؟"

"ہم تو رب کی یاد سے جڑے رہتے ہیں، اس کی یاد میں رہتے ہیں، جب محفل میں جاتے ہیں تو بھی خدا کے سامنے جا کر بیٹھ جاتے ہیں۔ پوری دنیا میں تصوف کی گائیکی اور کلام مشہور ہے۔ نیویارک کے ایک پارک میں منعقدہ محفل میں ایک لاکھ کے قریب لوگ موجود تھے جب نے کلام شروع کیا اور سماع سا بندھ گیا۔ وہاں یہ عالم تھا کہ لوگ مدہوش ہو کر گر رہے تھے۔ وہاں کی پولیس کا نظام بہت سخت ہوتا ہے تو پولیس انہیں اٹھا کر اسپتال لے جا رہی تھی تو وہ لوگ ان پولیس والوں سے لڑنے لگے کہ ہم تو ایک انجانی، ان دیکھی دنیا میں پہنچ گئے تھے، آپ ہمیں اس دنیا سے کیوں نکالنا چاہتے ہیں۔ اس محفل کا ذکر وہاں کے اخبارات میں بہت چھپا، خاص طور پر نیویارک ٹائمز نے لکھا۔ اس محفل میں میں نے دیکھا کہ خدا کی ریڈی ایشن برکت والی گھڑیاں کس طرح سے لوگوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ جب ہم مورا کو گئے تھے جہاں تصوف کا کلام ہی سنا جاتا ہے، فرانس اور ہالینڈ گئے تھے وہاں آیات بھی پڑھیں۔ انڈیا میں "جہاں خسروؒ ہوا تھا جہاں خوشناک لطفی آئے تھے، پاکستان سے ہم گئے تھے، ایران سے بھی لوگ آئے تھے۔ اس محفل میں بھی کلام کا بھنڈار لنگر تھا۔ ماحول ایسا عجیب تھا اور ایک سلسلہ سا بندھ گیا تھا۔"

"آپ کے گائے ہوئے کلام پر نئے آنے والے تجربات کر رہے ہیں، آپ اس کو کس طرح لیتی ہیں؟"

"ایسا ہو رہا ہے کہ اب جو بھی گروپ گانا شروع کرتے ہیں وہ صوفی کلام سے ہی شروع کرتے ہیں اور مجھے روحانی خوشی ہوتی ہے کہ لوگ صوفی کلام پر نئے نئے تجربات کر رہے ہیں، کم سے کم ابتداء تو تصوف سے کر رہے ہیں۔ اصل میں خوف بھی ہوتا ہے کہ بزرگانِ دین کے کلام کو فاسٹ میوزک کے ساتھ تجرباتی انداز میں گایا جائے تو یہ ہو جائے گا، وہ ہو جائے گا لیکن سچائی اپنی جگہ قائم دائم رہتی ہے اور سچائی کو کوئی ہلا نہیں سکتا۔ کیونکہ تصوف کا انداز بہت طاقتور ہے۔ بہر حال اگر آپ نے کلام کی نوعیت اور کلام کی قوت کے ساتھ ملتے جلتے ساز استعمال نہیں کیے تو کلام کا پیغام پوری طرح سے روح تک نہیں پہنچا سکتے۔ دیکھنا پڑتا ہے کہ ساز کس کو اپ گریڈ کر رہے ہیں، یعنی اس پیغام کے ساتھ ساز چل رہے ہیں یا نہیں۔ بزرگانِ دین نے شاعری نہیں کی بلکہ خدا تعالیٰ نے کلام جس طرح سے ان کے قلب میں اتارا ہے انہوں نے ویسے ہی کسی ردوبدل کے بغیر لکھ دیا تو یقیناً وہ مقدس ہے، اس کا احترام ضروری ہے۔ تبھی اس کلام کی ریڈی ایشنز سے لوگ مست ہو پائیں گے۔ اصل میں سوچنا یہ ہے کہ میں اپنے راستے سے ہٹ تو نہیں رہا، میں سچائی سے ہٹ تو نہیں رہا، کہیں یہ ساز میرے پیغام کو کمزور تو نہیں کر دیں گے، کیونکہ دو چیزیں مل رہی ہیں نفس بھی اور روحانیت بھی چل رہی ہے اور دونوں چیزیں ایک دوسرے کے برعکس ہیں۔ اس لئے صحیح راستے کا انتخاب، بہت ضروری ہے۔"

"حضرت مولانا رومؒ پر لندن میں جو فلم بنائی گئی ہے اس بارے میں کچھ بتائیں گی؟"

"حضرت مولانا رومؒ پر لندن میں جو فلم بنائی گئی ہے اس میں انگریزوں نے کام کیا ہے۔ اس فلم میں میری آواز گئی، یہ میرے لئے بہت سعادت کی بات ہے اور یہ بہت بڑی تبدیلی بھی ہے کہ پوری دنیا بزرگانِ دین کی طرف راغب ہو رہی ہے۔ آپ کمپیوٹر پر سرچ کر کے دیکھ سکتی ہیں کہ حضرت مولانا رومؒ کس طرح سے لوگوں کے دلوں پر چھائے ہوئے ہیں اور یہ بزرگانِ دین کا خدا سے عشق ہی ہے جو لوگوں کو تڑپا جاتا ہے۔"

"آپ کے بچوں کو موسیقی سے کس حد تک لگاؤ ہے، اگر وہ موسیقی کے شعبے کی طرف آئیں تو آپ کا ردعمل کیا ہوگا؟"

"میرے بچوں کا رجحان آرٹ کی طرف مائل ہے۔ میرے بیٹے سارنگ کی آواز میں لے ہے۔ وہ 3-4 سال کی عمر سے رقص بھی کرتا ہے اور وہ میرے کلام یاد کر لیتا ہے۔ شاید گھر کے ماحول کا اثر ہے۔ جب وہ 5 سال کا تھا تو اس نے بہت اچھا رقص کیا جس پر اسے انعام ملا۔ اسے گانے کا شوق ہے اور میں سمجھتی ہوں کہ اسے گانا چاہئے۔ میری بیٹی پینٹر ہے، تصویریں بناتی ہے رنگوں سے کھیلتی رہتی ہے۔ میں نے اپنے بچوں پر کبھی دباؤ نہیں ڈالا اور ان میں جو صلاحیت ہے انہیں اس میں آگے بڑھنا چاہئے۔"

ایک اندازے کے مطابق عارفانہ کلام پر عابدہ پروین کی 100 سے زائد کیسٹیں مارکیٹ میں آچکی ہیں۔ ان کی فنکارانہ صلاحیتوں کے اعتراف میں انہیں ملکی سطح پر صدارتی ایوارڈ، ستارۂ امتیاز جبکہ بین الاقوامی سطح پر بھی ان گنت ایوارڈز سے نوازا جا چکا ہے۔ چند برس پہلے تک آپ اور ہم انہیں انڈیا کے معروف چینلز پر موسیقی کے پروگراموں میں جج کی حیثیت سے شریک ہوتے اور پاکستان کی نمائندگی کرتے دیکھتے رہے۔ کیونکہ عابدہ پروین انڈیا اور پاکستان کے باہمی تعلقات کی بحالی کا خواب اپنی آنکھوں میں سجاتی ہیں۔ 28 نومبر 2010 کو علیل ہونے کے بعد سے وہ ہمیں میڈیا پر نظر نہیں آ رہی ہیں۔ لیکن انہیں چاہنے والے آج بھی "میں نعرۂ مستانہ" جیسی کافیاں سن کر مست ہو جاتے ہیں اور انہیں کوک اسٹوڈیو جیسے پروگراموں میں گاتے ہوئے دیکھنا اور سننا چاہتے ہیں۔ آیئے دعا کریں کہ، اللہ تبارک و تعالیٰ عابدہ پروین کو مکمل صحت یابی عطا فرمائے (آمین) ثمہ آمین

اُٹھئے بیٹھئے ذرا دھیان سے

تاکہ گردن، کندھے، ریڑھ کی ہڈی اور گھٹنے درد سے محفوظ رہیں

سحر حسن

صحت مند رہنے کے لئے صحت بخش غذا کھانا ہی ضروری نہیں بلکہ بیٹھنے اٹھنے کا صحیح طریقہ بھی اپنانا ہوگا۔ایسا طریقہ جس میں آپ جسم کو متوازن اور بہتر رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ چاہے وہ بیٹھنے کے دوران ہو یا پھر کھڑے ہونے کی دوران، یہی نہیں بلکہ لیٹتے ہوئے بھی آپ کے جسم کا توازن میں رہنا انتہائی ضروری ہے۔اٹھنے بیٹھنے کا صحیح طریقہ اپنانے کے لئے آپ کو اپنی تربیت کرنا پڑتی ہے۔تاکہ آپ اپنے جسم کو لمحہ بہ لمحہ بہتر طریقے سے حرکت میں لائیں۔ایسا نہ ہو کہ روزمرہ معمولات کے دوران جسم کے کسی حصے پر زیادہ زور پڑ رہا ہو اور کسی حصے پر بہت ہی کم دباؤ پڑے۔

بعض افراد اس قسم کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں کہ ان کی گردن اکڑ گئی یا کندھے میں شدید تکلیف ہوگئی ہے یا پھر گھٹنے، ران پر زور پڑ گیا جو درد کا سبب بن گیا۔ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف، گردن اور سر میں درد بھی آج کل عام ہے۔ درد کی یہ سب علامات اس لئے سامنے آتی ہیں کیونکہ مریض غیر متوازن طریقے سے اٹھتے بیٹھتے اور کھڑے ہوتے ہیں۔اسی لئے تو بچپن سے نانیاں، دادیاں بچوں کو ڈراتی دھمکاتی ہیں کہ سیدھے ہو کر بیٹھو ورنہ کُھب نکل آئے گا۔ابتداء سے کندھے کو پیچھے کی جانب کھینچ کر بیٹھنے کی عادت ڈالی جائے تو بہت سے مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔اٹھنے بیٹھنے کے غلط طریقوں پر روک ٹوک نہ کی جائے تو یہ بری عادت پختہ ہو جاتی ہے۔ دراصل ہم خود کو سکون پہنچانا چاہتے ہیں، آرام طلبی کا شکار ہیں۔اپنے جسم کو کم سے کم محنت کرنے کا عادی بنانے لگتے ہیں۔یہی وہ وجوہات ہیں، جن کے باعث ہم اپنے آپ کو مشکل میں ڈال لیتے ہیں۔

گول تکئے پر سونے کی کوشش کریں۔ہم ایسا کیوں کہہ رہے ہیں؟ سوتے ہوئے غور کیجئے تو آپ کو ہماری بات سمجھ میں آجائے گی۔ عام تکئے پر سونے سے سر کے اوپر والے حصے کا وزن گردن میں منتقل ہو جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ صبح اٹھنے کے بعد گردن میں سخت تکلیف ہو رہی ہوتی ہے اور عجیب دردناک کیفیت سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

کسی چیز کا سہارا لے کر اٹھتے ہوئے جسم کا غیر متوازن حالت سے گزرنا خطرناک پہلو ہے

آپ کا صحت مندانہ اندازِ نشست و برخاست نہ صرف آپ کی شخصیت کو پھرتیلا بناتا ہے بلکہ آپ درد کے علاوہ کئی دوسری تکالیف سے بھی بچے رہتے ہیں۔یہ عادت آپ کے معیار زندگی میں بھی مثبت تبدیلیاں لاتی ہیں۔ ذرا سی کوشش سے آپ اپنے جسم کی حرکات و سکنات کو توازن کے ساتھ بہتر بنا سکتے ہیں۔ درست طریقے سے ہاتھ پاؤں کو موڑنا نہ صرف توانائی بچانے میں اہم کردار ادا کرے گا بلکہ آپ کو بہت سی دوسری مشکلات سے بھی بچائے گا۔

اکثر افراد سستی کے عالم میں بیٹھے رہنے کے عادی بن جاتے ہیں۔ ان میں سے بعض ایسے بھی ہیں کہ وہ جب اٹھتے ہیں تو ان کے جسم میں درد کے باعث ٹیسیں اٹھ رہی ہوتی ہیں۔وہ اپنے جسم کے جوڑوں میں درد محسوس کرتے ہیں۔آپ نے دیکھا ہوگا کہ کچھ افراد کشن پر ٹیک لگا کر بیٹھتے ہیں تاکہ وہ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو تکلیف سے بچا سکیں۔گاڑی چلانے کے دوران ایک چیز کا خیال رکھئے۔سیٹ بیلٹ لگا لیجئے، یہ آپ کے جسم کو سیدھا اور درست انداز میں رکھے گا۔اٹھتے بیٹھتے ہماری ایک تجویز پر عمل کیجئے۔ کندھا اور پیٹھ سیدھے رہیں۔hips سیٹ کے ساتھ touch کر رہے ہوں۔اس طرح آپ کے جوڑ بھی صحیح حالت میں رہتے ہیں۔اس کے علاوہ پیٹھ کو صحیح حالت میں رکھنے کے لئے lumbar roll استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔یہ آپ کے پیٹ اور کندھوں کو درست سمت میں برقرار رکھنے کے ساتھ spinal curve کو بھی صحیح حالت میں رکھتا ہے۔

اپنے ہاتھوں کو سائیڈ پر رکھیں۔اپنے پیروں کو فرش پر بالکل سیدھا کر دیں اور ہر 30 منٹ بعد اپنی پوزیشن کو تبدیل کرتے رہیں۔یہ عمل نہ صرف دباؤ کو کم کرتا ہے بلکہ اس بات کی نشاندہی بھی کرتا ہے کہ آپ جسم کے کس حصے کو غلط طریقے سے استعمال میں لا رہے ہیں۔اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ آپ وقت کے ساتھ یہ سمجھ جاتے ہیں کہ اٹھنے بیٹھنے کا درست طریقہ کیسے اپنایا جاسکتا ہے۔

ہم یہ تمام باتیں لکھتے ہوئے ایک عجیب سا دباؤ محسوس کر رہے ہیں۔ ہماری گردن کا جھکاؤ مسلسل سیدھی طرف کے کندھے پر ہے۔ہاتھ بھی توازن میں نہیں ہیں، کیوں کہ اس وقت لیپ ٹاپ پر کام کیا جا رہا ہے۔تھوڑی دیر بعد ہم کسی نہ کسی pain killer ٹیبلٹ کھانے کی طرف لپکیں گے۔لیکن اپنی اس بری عادت کو چھوڑنا آسان نہیں لگتا حالانکہ یہ ناممکن بھی نہیں ہے۔

صحیح طریقے سے سونا دباؤ کو کم کرسکتا ہے اور جسم کے تمام حصوں کو متوازن حالت میں رکھتا ہے۔پیٹ کو نیچے کی جانب down کر کے سونا بے چینی کا باعث بنتا ہے۔اسی طرح اونچا نیچا بستر بھی تکلیف کا باعث بنتا ہے۔کروٹ لے کر نہ سوئیں اور سونے کے دوران اپنے گھٹنے کو سینے سے ملا کر نہ رکھیں۔

ایسی پوزیشن میں سوئیں جو پیٹھ کے خم کو توازن میں رکھنے کے لئے معاون ثابت ہو۔ایسا نہ ہو کہ تکیہ سر کے نیچے ہونے کے بجائے پیٹھ کے پیچھے ہو جائے۔اکثر لوگ بے پرواہی میں سوتے ہوئے مختلف تکالیف میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ایک بات کا خیال رہے کہ آپ کا تکیہ پتلا ہو تاکہ آپ کے جسم کے ساتھ گردن بھی ہموار رہے۔

لیٹ کر یا بیٹھ کر اٹھ رہے ہوں تو کبھی اپنی کمر سے مدد نہ لیں بلکہ اپنی پوزیشن تبدیل کرنے کے لئے ہاتھوں کو استعمال میں لائیں۔ہم جانتے ہیں کہ ہماری بتائی جانے والی بہت سی باتوں پر عمل کرنا آسان نہیں ہوگا مگر عادت کو بدلنے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔غلط اور صحت دشمن عادتوں سے احتیاط برتنا آپ کے حق میں بہتر ہوتا ہے اور صحت مند زندگی گزارنے کے لئے ایسا کرنا انتہائی ضروری بھی ہے۔آپ کے کھڑے ہونے کا طریقہ بھی کچھ اس طرح ہونا چاہئے کہ آپ کا جسم توازن میں رہے۔تصور کیجئے کہ آپ کسی چیز کا سہارا لے کر کھڑے ہوئے اور آپ کا جسم غیر متوازن حالت سے گزرا۔یہ ایک خطرناک پہلو ہو سکتا ہے، اس سے جسم کے کسی بھی حصے پر دباؤ پڑ سکتا ہے۔

ہماری نظر میں سب سے اچھا اصول اور اٹھنے بیٹھنے کا صحیح طریقہ یہ ہوگا کہ آپ ہر تیس منٹ بیٹھنے کے بعد 20 سے 30 قدم ضرور چلیں۔ کسی بھی قسم کی چیز اٹھاتے ہوئے کمر پر جھکاؤ دینے کے بجائے گھٹنوں پر زور دیں۔ یہ خاصا مشکل ہوگا لیکن مشق کرنے سے آپ کو عادت پڑ جائے گی۔اٹھنے بیٹھنے کا درست طریقہ اپنائیے، کیونکہ یہ عمر بھر آپ کے کام آتا ہے اور آپ کی شخصیت چاق و چوبند لگنے لگتی ہے۔آپ میں خود اعتمادی آجاتی ہے، جب کہ غیر متوازن پوسچر اچھی خاصی شخصیت میں بگاڑ کا باعث بنتا ہے۔

بیٹھنے کا درست طریقہ

بیٹھنے کا غلط طریقہ

صرف ایک گھنٹہ دے دیں

آج پینٹری ترتیب دینی ہے

درخشاں فاروقی

زندگی کے ہر چھوٹے بڑے کام میں نظم وضبط اور ترتیب کی اہمیت ہوتی ہے۔ عام گھروں میں فوجیوں کی مانند ڈسپلن والی زندگی کا اختیار کیا جانا کم ہی ممکن ہوتا ہے مگر صفائی ستھرائی ہرگز ایسا مسئلہ نہیں۔ بے کار بیٹھنے سے کہیں بہتر ہے کہ روزمرۃ کے چھوٹے موٹے کاموں میں سہولت کے لئے تطہیر اور صفائی کا عمل کیا جائے۔ اگر ہمارا ہاضمہ خراب ہوتا ہے تو ہم دوا لیتے ہیں، کچھ دیر پیٹ خالی رکھتے ہیں تاکہ صحت مندانہ اسلوب کے مطابق زندگی بسر کرسکیں۔ اسی طرح گھر کے مختلف حصوں کی جھاڑ پونچھ، صفائی اور دیکھ بھال کرکے اپنے کنبے کی صحت کے لئے اقدام کیے جاسکتے ہیں۔ پینٹری یا کچن کی صفائی کے لئے صرف ایک گھنٹہ درکار ہوتا ہے۔ اگر آپ ملازمت یا کاروبار سے منسلک ہیں تب بھی اپنے معمولات میں سے ایک گھنٹہ اس ترتیب کے لئے مختص کرنا کٹھن نہیں ہے۔

پرانی اشیاء مصالحہ جات، دالیں اور دیگر اناج کو محفوظ کرنا خود اپنے لئے سہولت اور آرام کا باعث ہوتا ہے۔

پینٹری کا میک اوور

دیواری الماریوں اور کیبنٹس میں پلاسٹک اور شیشے کے جار ترتیب سے ایسے رکھے رہیں کہ پکاتے وقت آپ کا ہاتھ نہ الجھے، مگر اس سے کہیں زیادہ ضروری ہے کہ آپ ہر جار پر ماسکنگ ٹیپ چسپاں کریں اور نئی اشیاء کے حوالے اور نام ٹیپ پر لکھ دیں تاکہ آپ کی عدم موجودگی میں کچن استعمال کرنے والی خاتون یا صاحب کو اشیاء ڈھونڈنے میں آسانی رہے، ایک کیبنٹ میں چائے کا سامان علیحدہ رکھا جائے۔ چائے بہت نازک اور حساس آئٹم ہوتی ہے، اس کے نزدیک مصالحہ جات رکھے رہیں تو یہ آسانی سے ان کی مہک اپنے اندر جذب کرلیتی ہے۔ شکر اور آٹے کو الگ کیبنٹ میں ساتھ ساتھ محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

دالوں کو صاف کرکے جار میں اسٹور کرنے سے پکاتے وقت صفائی کی دردسری یا زائد وقت کی اُلجھن نہیں ہوتی۔

ہر ماہ جار اور برتنوں کو دھونا، خشک اور صاف کپڑے سے پونچھنا اور دھوپ لگوا کر دوبارہ اشیاء کو محفوظ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

جو اشیاء روزانہ استعمال میں رہتی ہیں مثلاً چار بنیادی مصالحے نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی اور دھنیا ان کی برنیاں واضح طور پر سامنے والی کیبنٹ میں محفوظ کریں۔

آج کل باورچی خانوں میں ایک سے زائد کیبنٹس ہوتی ہیں۔ بالفرض اگر نہ ہوں تو اضافی طور پر لگوانا بھی مشکل نہیں۔

> اگر شیشیوں کو خالی کرکے دھودھلا کر استعمال کیا جانا ممکن ہو تو ضرور کرلیا کریں۔ شیشہ محفوظ دھات ہے اس میں فوری طور پر تیزابی عناصر اور بیکٹیریا پیدا نہیں ہوتا

آپ کے شہر میں موجود فرنیچر مارکیٹ میں بنی بنائی ایسی کیبنٹس دستیاب ہوں گی انہیں اپنے کچن میں گنجائش کے مطابق نصب کروایا جاسکتا ہے۔ ایک حصہ اچار چٹنیوں کے لئے مخصوص کرنا ضروری ہوتا ہے۔ آج کل متعدد قسم کی sauces کا استعمال عام ہوگیا ہے۔ کبھی کسی زمانے میں صرف ٹماٹو کیچپ کی ایک بوتل سے کام چل جاتا تھا اب گھر گھر چائنیز، اٹالین اور عربک کھانے بننے لگے ہیں۔ ان بوتلوں کو اسٹور کرنے کے لئے پینٹری اور کچن ہی میں گنجائش نکالی جاتی ہے۔

پرانی اشیاء جن کی مدتِ استعمال ختم ہوچکی ہو انہیں فوراً ضائع کردینا بہتر ہے۔ اگر شیشیوں کو خالی کرکے دھودھلا کر استعمال کیا جانا ممکن ہو تو ضرور کرلیا کریں۔ شیشہ محفوظ دھات ہے اس میں فوری طور پر تیزابی عناصر اور بیکٹیریا نہیں پیدا ہوتا جبکہ پلاسٹک ری سائیکل ہوکر نئی وضع قطع کے ساتھ ہم تک پہنچتا ہے۔ اگر اس پلاسٹک کو برسوں تک استعمال کیا جاتا رہے تو یہ تیزابی مادے چھوڑتا ہے، ذرا سا حبس، کچن میں درجۂ حرارت کی زیادتی اور جار کا بند رہنا مصالحے کی تازگی اور غذائیت دونوں کو متاثر کرتا ہے۔

نمک اور شکر کے جار میں ایک آدھ لونگ ڈال دینے سے ان میں نمی نہیں آنے پاتی۔ نمک دانی میں صاف کئے ہوئے چند دانے چاولوں کے ڈال دیئے جائیں تو نمک تازہ بھی رہتا ہے اور نمی بھی نہیں آتی۔

شیلفز کی صفائی

ہر مہینے میں ایک یا دو مرتبہ تمام شیلفز (الماریوں اور کیبنٹس) کو مکمل طور پر خالی کرکے سوکھے کپڑے کی مدد سے صاف کرنا ضروری ہے۔ جب تک آپ برتنوں (جار) کو کسی اور جگہ منتقل کریں، یہاں فنائل اور دیگر جراثیم کش محلول سے

الماریوں کی صفائی کریں۔ بعض بوتلیں بہت پرانی ہونے کی وجہ سے گھسی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ آج موقع ہے کہ انہیں علیحدہ کردیں کسی اچار، جام یا جیلی کی خالی ہونے والی بوتل کو دھو کر خشک کرلیں اور اس میں کوئی نیا مصالحہ یا فوڈ آئٹم محفوظ کرلیں۔

ناشتے کا سامان

گرم ملکوں میں ناشتے کا بیشتر سامان ریفریجریٹر میں رکھا رہتا ہے، سرد علاقوں کے باشندے چاہیں تو ناشتے کا سامان کچن کی کسی کیبنٹ میں محفوظ کرسکتے ہیں۔

اسنیکس کی کیبنٹ

شام کی چائے اور ناشتے کے لئے چند ایک اشیاء جن میں تیار چپس، بسکٹس، نمکو، کپ کیکس، خشک میوہ اور اسی طرح چند آئٹم کسی کیبنٹ میں محفوظ رکھے جاسکتے ہیں مگر غذا کے سلسلے میں احتیاط کی خاص ضرورت ہوتی ہے۔ کہیں آپ کی کیبنٹ میں کیڑے مکوڑے تو نہیں ہوگئے۔ کھانے پینے کی اشیاء کو منہ بند بوتلوں یا محفوظ جاروں میں رکھئے تاکہ یہ تازہ بھی رہیں اور حشرات بھی پیدا نہ ہونے پائیں۔ پروفیشنل انداز سے کی جانے والی فیومیگیشن ممکن ہوسکے تو سال بھر میں ایک دفعہ ضرور کروالیں ورنہ تھوڑی سی محنت کرکے کیڑے مار ادویات کا استعمال کرکے بہتر نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

کم جگہ میں بڑی سمائی

کچن میں سہولت اور سجاوٹ ایک ساتھ ہوں تو بہتر ہے

کھانا محفوظ کرنے کے ڈبے

دو منزلہ یا ایک منزلہ کھانا محفوظ کرنے کے ڈبے کا کمال یہ ہے کہ کم گنجائش میں زیادہ اشیاء کو ایک جگہ رکھ سکتا ہے۔

رولنگ ٹرے

یہ خوبصورت ٹرے کوکنگ آئل کو اس طرح محفوظ رکھ سکتی ہے کہ آپ کی کیبنٹ میں آئل گر کر نہ تو ضائع ہوگا نہ کیبنٹ پر دھبے پڑتے ہیں۔ ہفتے کے ہفتے ٹرے کو دھو کر صاف کرلیجئے اور مطمئن رہیے کہ قیمتی کچن خراب نہیں ہوگا۔

کاؤنٹر

بلاشبہ برتنوں کی دھلائی میں استعمال ہونے والا میٹریل یعنی اسفنج اور ڈش اسکربز کو بجائے بیسن کے قریب رکھنے کے، علیحدہ سے یہ کاؤنٹر لے لیا جائے۔

کٹلری اسٹینڈ

روز مرہ کے استعمال کے چمچ کانٹے، چھریاں اور قینچی کے علاوہ پکانے میں استعمال ہونے والے چمچ اس طرح رکھے جاسکتے ہیں۔

شیلف باسکٹ

صافیاں، تولیے اور ایپرن رکھنے کے لئے کچن میں ہنگ آویزاں ہو یہ ضروری نہیں، لیکن یہ ملٹی پرپز انڈر شیلف باسکٹ اس مقصد کے لئے بہتر چوائس ہے۔

چاپرز اسٹینڈ

ان racks میں بیکنگ شیٹس اور کٹنگ بورڈز کے علاوہ بڑی پلیٹوں کو دھلائی کے بعد رکھا جاسکتا ہے۔ یہ اضافی پانی ضائع کرکے برتن خشک کرنے میں مدد دیتا ہے اور خود آپ کو اپنا کچن انسپائر کرنے لگتا ہے کہ چلیں جی آج صاحب یا بچوں کی کوئی پسندیدہ ڈش بنا کر انہیں حیران کردیا جائے!

ٹاپ ٹرے (دراز)

چمچ، کانٹے، چھریاں اور ایسی ہی دیگر ضروری اشیاء قریب رکھنے کے لئے ایسی ٹاپ ٹرے لے لی جائے تو ہر سائز کے چمچ علیحدہ رکھنے میں آسانی ہوتی ہے اور بوقت ضرورت ہر چیز پہنچ میں ہوتی ہے۔

پلیٹوں کا ریک

ایسی پلیٹیں جو روز مرہ کے علاوہ خاص الخاص موقعوں پر نکالی جاتی ہوں، انہیں دھو کر صاف خشک کپڑے سے سکھا کر اپنی دسترس میں یوں بھی رکھا جاسکتا ہے۔

وٹامن اور منرلز

جن کا توازن صحت کے لئے ضروری

اُمِّ حیا

وٹامنز یعنی حیاتین کے بارے میں عام خیال یہی ہے کہ یہ ہمیں بیماریوں سے دور رکھ کر ہماری درازی صحت کا سبب بنتے ہیں۔ گوگل سرچ انجن کے خانے میں آپ وٹامنز درج کر کے دیکھیں چند لمحوں میں آپ کے سامنے پانچ کروڑ سے زائد نتائج کھل جائیں گے۔ مثلاً بعض مضامین میں دماغی صحت بحال رکھنے، بے پناہ جسمانی قوت حاصل کرنے اور توانائی میں اضافے کے دعوے کئے جاتے ہیں۔ بعض مضمون نگار وٹامنز کے بارے میں اس امر کے بھی دعوے دار ہوتے ہیں کہ ان کے استعمال سے کینسر کا مریض شفایاب ہوسکتا ہے اور شریانوں سے خون میں جمنے والے مادے پلیک کا صفایا ہوجاتا ہے۔ ان دعوؤں کی روشنی میں یہ بات سمجھ میں آجاتی ہے کہ ہم میں سے بعض افراد وٹامنز کو حیات بخش سمجھتے ہیں کیونکہ ان کا استعمال بڑھاپا ٹالنے کا کامیاب علاج ہے اور یہ بے شمار بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ وٹامنز اور منرلز کی ضرورت ہر ایک کو ہوتی ہے لیکن ہمیں گولیوں اور کیپسولوں کی صورت میں ان صحت بخش اجزاء کی بھاری بھرکم خوراکیں لینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جدید ترین جائزوں کی بنیاد پر درج ذیل 10 وٹامنز اور منرلز سے گریز کیا جائے تو بہتر ہے۔

وٹامن A (Vitamin -A)

اگر جسم میں وٹامن A کی مقدار زیادہ ہوجائے تو نظر دھندلی ہوجاتی ہے۔ سر درد کی شکایت ہوتی ہے اور متلی محسوس ہونے کے علاوہ جگر، ہڈی اور مرکزی اعصابی نظام کے لئے مسائل کھڑے ہوسکتے ہیں۔ طبی ماہرین کے سفارش کردہ غذائی الاؤنس (Recomended Daily Allounce) کے تحت مردوں کو روزانہ 900 ملی سینٹی گرام اور خواتین کو 700 ملی سینٹی گرام وٹامن A کی ضرورت ہوتی ہے۔ 18 سینٹی میٹر لمبی گاجر میں 600 ملی سینٹی گرام وٹامن A ہوتا ہے۔ اس وٹامن کے حصول کے دیگر ذرائع میں دلیہ، گہرے سبز رنگ کے پتوں والی سبزیاں، پھل اور شکر قند بھی شامل ہے۔

بیٹا کیروٹین (betakaroten)

یہ وٹامن A میں تبدیل ہونے والا جزو ہے لہٰذا دواؤں کی صورت میں عام لوگوں کو بیٹا کیروٹین استعمال کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی، خاص طور پر سگریٹ نوش افراد کو اس سے گریز کیا جانا چاہئے جن میں اس کے مسلسل استعمال سے پھیپھڑے کے سرطان کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ایک حالیہ جائزے میں دیکھا گیا ہے کہ خون میں بیٹا کیروٹین کی بلند سطح کے سبب جارحانہ قسم کے پروٹیسٹ کینسر کا خطرہ تین گناہ بڑھ گیا تھا۔ قارئین آپ یہ غذائی جزو گہرے سبز اور نارنجی رنگ کے پھلوں اور سبزیوں سے حاصل کرسکتے ہیں۔

> حالیہ جائزے کے مطابق خون میں بیٹا کیروٹین کی سطح بلند ہونے کے سبب جارحانہ قسم کے پروٹیسٹ کینسر کا خطرہ تین گناہ بڑھ گیا تھا

وٹامن C (Vitamin-C)

یہ وٹامن سفارش کردہ غذائی الاؤنس کے تحت مردوں کو روزانہ 90 ملی گرام اور خواتین کو 75 ملی گرام درکار ہوتا ہے۔ اس حوالے سے کوئی نتیجہ خیز ثبوت بھی موجود نہیں کہ یہ ہمیں نزلہ زکام، امراض قلب اور موتیا یا کینسر سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ تاہم سگریٹ نوش افراد کو اس وٹامن کی مزید 35 ملی گرام کی ضرورت ہوتی ہے ایک سنگترے کا استعمال یا اس سے بھرا ایک گلاس جوس ایک دن کی ضرورت پوری کرسکتا ہے۔

وٹامن E (Vitamin-E)

جن افراد کا بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہو وہ اسے استعمال کریں تو اس سے خون پتلا ہوتا ہے اور دماغ کی شریان پھٹنے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ اب تک یہ بات ثابت نہیں ہوسکی کہ وٹامن E امراض قلب یا کینسر سے مکمل طور پر تحفظ دیتا ہے۔ RDA کی سفارشات کے تحت مرد اور خواتین کو یومیہ 15 ملی گرام وٹامن درکار ہوتا ہے۔ 30 گرام کی مقدار میں خشک بھنے ہوئے بادام آپ کی روزانہ ضرورت کے لئے کافی ہیں۔

سیلینیم (Selenium)

جو لوگ سبزی خور ہوتے ہیں ان کی غذا میں یہ اہم معدنی جزو زیادہ مقدار میں شامل نہیں ہوتا۔ ایک جائزے میں دیکھا گیا ہے کہ اگر یہ ضرورت گولی کے ذریعے پورا کرنے کی کوشش کی جائے تو اس سے ٹائپ ٹو ذیابیطس کا خطرہ بڑھ سکتا ہے RDA کے سفارش کردہ غذائی الاؤنس کے تحت مرد اور خواتین کو 55 ملی سینٹی گرام سیلینیم کی ضرورت ہوتی ہے ایک پنیر سینڈوچ یا مٹھی بھر اخروٹ کا مغز دن بھر کی غذائی ضرورت پوری کرسکتا ہے۔

فولک ایسڈ (Folic Acid)

ماں بننے والی خواتین اور ٹین ایج بچیوں کو لازماً کھانا چاہئے۔ اس کے علاوہ امراض قلب، کینسر، ڈپریشن اور منہ میں چھالوں کے لئے اکسیر ہے۔ عام طور پر فولک ایسڈ کے ایک اور جزو Folate کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ الزائمر یا نسیان کے مرض سے بچاؤ میں مدد کرتا ہے، حالانکہ یہ صرف ایک مفروضہ ہے۔ آپ سبز پتوں والی سبزیوں، دلیوں اور سالم گندم سے بنی ڈبل روٹی سے بھی یہ جزو حاصل کرسکتے ہیں۔

نیاسین (Niacin)

وٹامن B میں شامل یہ جزو B3 خون میں بڑھے ہوئے کولیسٹرول کے علاج کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن یہ کام کسی ڈاکٹر کی نگرانی میں کیا جائے۔ اس وٹامن کی زیادتی سے جگر ناکارہ ہوسکتا ہے۔ RDA (سفارش کردہ غذائی الاؤنس) کے تحت مردوں کو روزانہ 16 ملی گرام اور خواتین کو 14 ملی گرام نیاسین کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک ملٹی وٹامن کیپسول میں 20 ملی گرام نیاسین موجود ہوتا ہے لیکن آپ گولیوں کے علاوہ گوشت، مچھلی انڈے اور گری دار میوؤں پر انحصار کرسکتے ہیں۔

لائیکوپین (lycopene)

امریکہ کی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن کی جانب سے کئے جانے والے ایک جائزے کے مطابق ٹماٹر اس وٹامن کا اہم ذریعہ ہے لیکن کچے ٹماٹر کھانے سے بہتر ہے کہ اسے بھاپ میں پکایا جائے یا پھر اس کی چٹنی بنالی جائے اس شکل میں دیگر غذائیت بخش اجزاء بھی ہوتے ہیں۔

آئرن (Iron)

جن افراد میں خون کی کمی ہو، ماں بننے والی خواتین اور بھاری ایام والی خواتین کو اس معدنی جزو کی اضافی مقدار کا استعمال کرنا چاہئے لیکن آئرن سپلیمنٹ کے زیادہ استعمال سے السر کی صورت حال بگڑ سکتی ہے 50 سال سے زائد عمر والی خواتین کو یومیہ 8 ملی گرام آئرن کی ضرورت ہوتی ہے لیکن 19 سے 50 سال تک کی عمر کے افراد 18 ملی گرام فولاد ملنا چاہئے۔ غذائی ذرائع کے مطابق آپ مرغی، سرخ گوشت، مچھلیاں، دالیں اور سبز رنگ کے پتوں والی سبزیاں کھاسکتے ہیں۔

زنک (Zinc)

اس وٹامن کی زیادتی سے مدافعتی نظام کمزور پڑسکتا ہے اور اس کی وجہ سے اچھے HDL کولیسٹرول کی سطح بھی گھٹ سکتی ہے۔ عام نزلے زکام میں اسکی افادیت کے بارے میں ملے جلے نتائج سامنے آئے ہیں۔ مردوں کو روزانہ 11 ملی گرام اور خواتین کو 8 ملی گرام زنک کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو لوگ صرف سبزیاں کھاتے ہیں انہیں سالم اناج، مچھلیوں، دالوں، گری دار میوؤں اور ڈیری مصنوعات سے یہ کمی پوری کرنی چاہئے۔

کھاد اور مٹی سے دوستی کر کے دیکھئے

صبر کا پھل میٹھا بھی اور رکھے آپ کو توانا بھی

درخشاں فاروقی

باغبانی ایک دلچسپ اور صحت مند مشغلہ ہے کیاریاں بنانا، پودوں کا انتخاب کرنا، بیج اگانا اور پھر ان کی دیکھ بھال کرنا آپ کو بالکل ایسا محسوس ہوگا کہ جیسے آپ face book پر Farmville کھیل رہے ہیں۔

باغبانی کا مشغلہ صرف ایک مشغلہ ہی نہیں بلکہ جسم کی بہترین ورزش بھی ہے حالانکہ بہت سے لوگ اس کو ورزش نہیں سمجھتے لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ جتنی کیلوریز 30 منٹ تک aerobic ورزش کرنے میں خرچ ہوتی ہیں اتنی آپ 30 منٹ تک باغبانی کرنے کے دوران بھی خرچ کر دیتے ہیں۔ یہ مشغلہ تناؤ اور ذہنی دباؤ کو بھی بہت حد تک دور کرتا ہے۔ کھاد اور مٹی میں اپنے ہاتھوں سے کام کرتے وقت آپ اس قدر محو ہو جاتے ہیں کہ اس دوران آپ ہر غم، پریشانی اور سوچ کو بھول جائیں گے۔ اپنی محنت کے نتیجے میں حاصل ہونے والی تازہ اور کیمیکل سے پاک سبزیاں اور پھل بازار کے پھل اور سبزیوں سے زیادہ صحت افزا ہوتے ہیں اور آپ کا یہ مشغلہ مہنگائی کے اس دور میں بچت کا ذریعہ بھی بن سکتا ہے۔ یہ سب کرنا اتنا مشکل ہرگز نہیں ہے چند کوششوں میں ہی آپ باغبانی کے طریقے سیکھ سکتے ہیں اور جلد ہی اس کے اسرار و رموز سے بھی واقف ہو جائیں گے۔

ابتداء کیسے کریں

یہ ضروری نہیں کہ اس شوق کو پورا کرنے کے لئے آپ کے پاس ایک بہت بڑا لان ہو، آپ اپنا شوق ایک چھوٹی سی کیاری میں بھی پورا کر سکتی ہیں اور گملوں میں بھی، پہلی بار یہ فیصلہ کرنا کہ کیا اگانا ہے اور کہاں اگانا ہے یہی سب سے مشکل ہے باقی کے تمام مراحل آسان ہوتے چلے جائیں گے۔

> کھاد اور مٹی میں اپنے ہاتھوں سے کام کرتے وقت آپ اس قدر محو ہو جاتے ہیں کہ اس دوران آپ ہر غم، پریشانی اور سوچ کو بھول جائیں گے

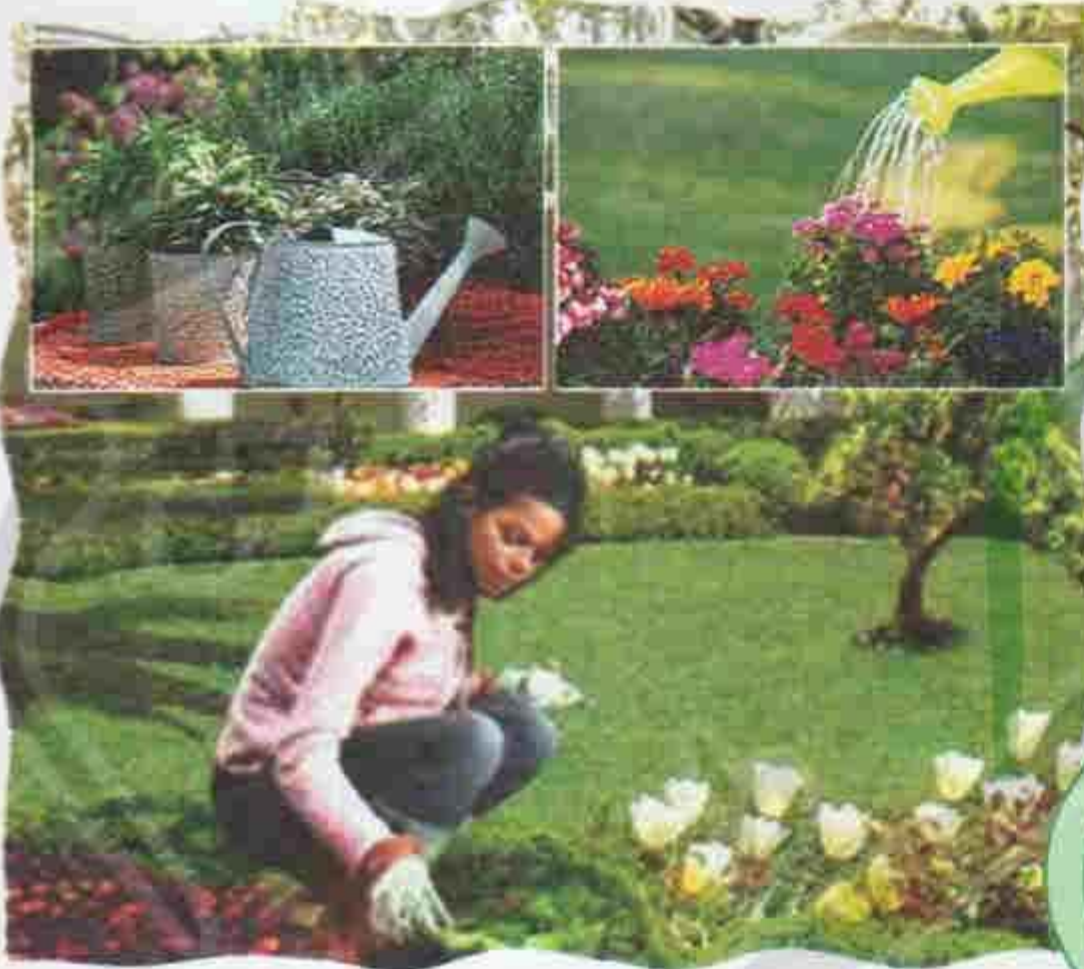
پہلا مرحلہ

اپنے گھر کی صحن یا ٹیرس میں ایک چھوٹی سی کیاری آپ خود بھی بنا سکتی ہیں کیاری بناتے ہوئے ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں ہوا اور سورج کی بھرپور روشنی آتی ہو۔ کیاری بنانے کے بعد آپ کو کھاد اور مٹی کی ضرورت ہوگی۔ یاد رکھیے مٹی جتنی زیادہ زرخیز ہوگی آپ کے پودے بھی اتنی ہی اچھی طرح نشوونما پا سکیں گے۔ ہر جگہ کی مٹی پودوں کی افزائش کے لئے موزوں نہیں ہوتی اس لئے اگر آپ پودے اگانے سے پہلے مٹی کا ٹیسٹ کروالیں تو زیادہ بہتر ہوگا اور آپ کی محنت اور وقت ضائع ہونے سے بچ جائے گا۔ یہ کام مالی سے کروالیں۔ ایک اور بات کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہے وہ یہ کہ کیاری کی گہرائی کم سے کم 10 انچ ہو، اسی طرح مٹی کی اونچائی بھی 6 انچ سے زیادہ ہو تو بہتر ہے تاکہ پودوں کی جڑوں کو بھی مضبوطی سے قدم جمانے اور پھیلنے کے لئے مناسب جگہ مل سکے۔ باغبانی کے عمل کو جلد اور آسان بنانے کے لئے آپ کو اوزار کی بھی ضرورت پڑے گی تاہم اوزاروں کا انبار ہونا ضروری نہیں ابتداء میں آپ کو بیلچہ کدال، پانی کا فوارہ اور کھرپی کی ضرورت پڑے گی۔

دوسرا مرحلہ

دوسرا مرحلہ بیج اور پودوں کے انتخاب ہے۔ انتخاب کے لئے سب سے پہلے آپ اپنے پسندیدہ پودوں کی ایک لسٹ بنالیں پھر اس کے بارے میں دیگر معلومات حاصل کریں مثلاً فلاں پودے کو اگنے میں کتنی جگہ کی ضرورت ہے۔ کتنا وقت اور کیسا موسم درکار ہے۔ آیا آپ کے علاقے کی آب و ہوا اور مٹی فلاں پودے کو اگانے کے اہلیت رکھتی ہے یا نہیں کسی کو اگانے کے لئے بہت سی جگہ درکار ہوتی ہے اور اس کو اگنے میں ایک طویل عرصہ لگتا ہے اس کی نسبت پالک کم وقت اور کم جگہ میں بھی اگایا جا سکتا ہے۔ یہ فیصلہ بھی آپ کے ہاتھ میں ہے کہ آپ خود بیج اگانا پسند کرتے ہیں یا نرسری سے بھی ننھے پودے بھی خرید کر اگائے جا سکتے ہیں۔ بہت سی سبزیوں کے لئے کیاری ضروری نہیں آپ گملوں میں بھی مختلف سبزیاں اگا سکتی ہیں۔ گملوں میں اگانے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ ضرورت کے تحت اور سورج کی روشنی کے مطابق آپ ان کو ایک جگہ سے دوسری جگہ بھی رکھ سکتے ہیں۔

تیسرا مرحلہ

پودوں کو اگانے کے بعد ان کی حفاظت اور مناسب دیکھ بھال کا مرحلہ آتا ہے وقت پر ان کو پانی دینا، کیاریوں کی صفائی اور کیڑوں سے بچانا ایک توجہ طلب کام ہے اگر اس مرحلے پر آپ سے کوتاہی سرزد ہوگئی تو یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کی ساری محنت اکارت چلی جائے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ پانی کی کمی سے آپ کے پودے مرجھا جائیں یا پھر کسی کیڑے کی خوراک بن جائیں۔ چھوٹے بچوں اور دوسرے جانوروں سے کیاری کو محفوظ رکھنے کے لئے آپ اس کے گرد کانٹوں کی باڑ بھی لگا سکتے ہیں موسم بہار میں ہر طرف پھولوں کی بہار ہے ایسے میں آپ موتیا، رات کی رانی اور گلاب کی خوشبو سے اپنے گھر کے آنگن کو مہکا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سی سبزیاں بھی اگا سکتے ہیں مثلاً پالک، لہسن، ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچ، کڑی پتا، آلو، ہری پیاز، شکر قندی، کریلا اور توری، یہ تمام سبزیاں باآسانی گھر میں اگائی جا سکتی ہیں۔ یہ فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے کہ آپ انہیں کیاری میں اگاتے ہیں یا گملوں میں باغبانی کے اس مفید مشغلے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ انسان میں صبر کی صفت پیدا کرتا ہے یہ ایک صبر آزما کام ہے پہلے زمین تیار کرو پھر بیج ڈالو، پھر اس کو اگنے کے لئے صاف ہوا، روشنی اور پانی مہیا کرو، کیڑے مکوڑوں اور جانوروں سے بچاؤ اور ایک مخصوص عرصے تک ان کی نگہداشت کرو تب کہیں جا کر صبر کا میٹھا پھل حاصل ہوتا ہے صبر کے اس پھل کو کھانے میں جو خوشی اور مزہ حاصل ہوتا ہے وہ بازار کے خریدے ہوئے پھلوں میں کہاں۔ آزمائش شرط ہے!!

بک ریویو

مصنف... رضا علی عابدی

ملنے کا پتہ: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

صفحات 192

قیمت 400روپے

رضا علی عابدی اور بی بی سی ریڈیو ایک شخصیت کے دو نام ہوگئے ہیں۔ حالیہ تصنیف میں جنگِ عظیم دوئم کے موقع پر ریڈیو برلن کے ذریعے ہونے والے پروپیگنڈے سے لے کر آل انڈیا ریڈیو کی بمبئی سروس تک کی خدمات کا تذکرہ تفصیل سے کیا گیا ہے۔ اُس وقت کے ڈائریکٹر ذوالفقار علی بخاری نے ریڈیو تہران اور استنبول کی نشریاتی کامیابی کو مدِنظر رکھتے ہوئے لندن سے ہندوستانی سروس کا آغاز کیا۔ شروع شروع میں یہ 5 منٹ کے نیوز بلیٹن پر مشتمل تھی، بعد ازاں 1941ء تک ہر روز 15 منٹ تک برِصغیر اور ایشیائی خطوں کی سیاسی و سماجی سرگرمیوں کی روئیداد تجزیوں اور خبروں کی صورت میں پیش کی جانے لگیں۔ زیرِ نظر کتاب رضا علی عابدی کے پرنٹ اور الیکٹرونک صحافت کے تجربات کا عکس پیش کرتی ہے۔ لندن میں قیام کی وجہ سے آپ کو انڈیا آفس لائبریری اور برٹش لائبریری سے تحقیق کرنے میں معاونت ملی۔ یہاں آپ نے براڈ کاسٹر کے علاوہ دستاویزی فلموں کی تیاری میں بھی خاصی شہرت کمائی۔ مثلاً گرینڈ ٹرنک روڈ میں پشاور و کلکتہ تک پھیلی ہوئی شاہراہ کے اردگرد آباد اور غیر آباد علاقوں کی مخصوص ثقافت کی عکاسی کی گئی ہے۔ نثر میں کلام کرنے کا ادبی ذوق رکھنے والا یہ براڈ کاسٹر جب اپنی سرگزشت لکھتا ہے تو اس میں سطحیت کا تاثر نہیں ملتا۔ سامعین کے ایک وسیع حلقے کو اپنا گرویدہ بنا لینے والا یہ عالمی نشریاتی ادارہ اور رضا علی عابدی کے لکھنے کا انداز بھی بذلہ سنجی اور برجستگی پہ مبنی ہے۔ کتاب عمدہ طبع ہوئی ہے۔

مصنف... خرّم سہیل

ملنے کا پتہ: ویلکم بک پورٹ، کراچی

صفحات 448

قیمت 600روپے

اُبھرتے ہوئے صحافی اور ادیب خرّم سہیل کی یہ دوسری تصنیف ہے۔ مکالمہ انسان کی ضرورت تو ہے اور جب کتابی صورت میں انٹرویوز یکجان ہوئے ملتے ہیں تو تہذیب و تمدن کی بناء پڑتی دکھائی دیتی ہے۔ اس رائے سے اختلاف کرتے ہوئے کہ پاکستان میں ادب انحطاط پذیر ہے۔ کہنا یہ چاہیے کہ ہمارے یہاں موسیقی کا شعبہ خاص کر نظر انداز کیا گیا ہے۔ خواجہ خورشید انور نے موسیقی کے لٹریچر میں جتنا کام کیا بعد میں آنے والوں نے اسے نہ تو جاری رکھا نہ ہی تکریم دی۔ خرّم کی کتاب موسیقی کی دستاویز کیوں نہیں کہلائے گی جبکہ انہوں نے کلاسیکی، نیم کلاسیکی، پاپولر، لوک موسیقی اور راگ پر سیر حاصل ریسرچ ورک شامل کیا۔ اس کے بعد اپنے عہد کے قریب قریب تمام معروف گلوکاروں اور سازندوں سے کئے گئے مکالمے شائع کئے گئے ہیں۔ کتاب کا فلیپ گلزار نے لکھا ہے۔ جو پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ نثر میں غنائیت اور سُریلے پن کا خوبصورت امتزاج اس سے پہلے شاید ہی کسی کی نظر سے گزرا ہو۔ معروف براڈ کاسٹر رضا علی عابدی نے سُر مایا کی تخلیق کو جوئے شیر لانے کے برابر قرار دیا ہے اور خرّم کو اپنے عہد کا ایسا فرہاد کہا ہے جو موسیقی کی محبت اور شیریں سے اپنی اُنسیت کو زندۂ جاوید کرنے آئے ہیں۔ ویل ڈن خرّم سہیل!

فلم ریویو

ڈائریکٹر... کرن ملہوترا

ستارے... ہرتیک روشن، رشی کپور، سنجے دت، پریانکا چوپڑا، نانا پاٹیکر، اوم پوری، زرینہ وہاب

پہلی بار ڈائریکٹر مکل آنند نے 1990 میں اگنی پتھ بنائی تھی۔ جس میں امیتابھ بچن کو کاسٹ کیا گیا تھا۔ یہ ایک ایکشن، جرائم اور رومینس پر مشتمل ڈرامائی فلم تھی۔ جس طرح امیتابھ بچن کی مووی ڈان کو نئے انداز سے بنایا گیا تھا بالکل اسی طرح سے اگنی پتھ کی پرانی فلم کو نیا انداز دیا گیا ہے یعنی اس کی ٹریٹمنٹ تبدیل کی گئی ہے جیسے کہ دوبارہ بننے والی فلموں کا ٹرینڈ سیٹ ہے۔ اگنی پتھ فروری میں ریلیز ہونے والی ہے۔ ڈائریکٹر کرن ملہوترا نے سنجے دت کو منا بھائی کے کردار کے سحر سے آزاد کر کے ایک منفرد ولن کی شکل میں ظاہر کیا ہے۔ یہ فلمی سال مصالحہ اور کمرشل ازم یقیناً سراہا جائے گا۔ فلم آنے سے پہلے ہی کترینہ کیف پر فلمائے گئے آئیٹم گیت "چکنی چمیلی" ہٹ ہو چلا ہے۔ 2012 میں اس فلم سے بہت زیادہ توقعات وابستہ ہیں، فلمی پنڈتوں نے اس فلم سے 100 کروڑ کے کاروبار کی پیشن گوئیاں کی ہیں۔ جدید پاکستانی سینماؤں میں اس ماڈرن تکنیک پر بنی اگنی پتھ کو یقیناً فلم بین سراہیں گے۔ یوں بھی اب ہمارے ہاں بالی ووڈ ہی کامیاب بزنس کرنے والی انڈسٹری ہے۔ گئے وہ زمانے کہ جب خستہ حال سینماؤں میں صرف پاپ کارن اور کولڈ ڈرنکس ہی ملا کرتے تھے اور واش رومز کے علاوہ نشستیں بھی آخری سانسیں گن رہی ہوتی تھیں اب اگنی پتھ دیکھنے جائیں تو چائنیز اور اٹالین فوڈز بھی سینماؤں کے ریسٹورنٹس میں دستیاب ہو جاتے ہیں اسے کہتے ہیں ایک ٹکٹ میں دو تماشے دیکھنا۔

ڈائریکٹر... مارٹن سکورسیز

ستارے... کلوہ موریٹز، جیوڈ لا، رچرڈ گریفتھ، ایملی مورٹمر

یہ ایک ایسے یتیم بچے کی کہانی ہے۔ جو اپنا گھر بار چھوڑنے کے بعد پیرس کی ایک ٹرین میں چھپ جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ایک اسکی دوست بھی سفر پر ساتھ نکلتی ہے۔ یہ دونوں بچے انجانے راستوں پر اپنے پیاروں کو ڈھونڈنے نکلتے ہیں۔ ہدایت کار مارٹن نے زندگی کے پُرپیچ راستوں پر چلتے ہوئے ان معصوم بچوں کی زبان میں کئی ایسے مسائل کی نشاندہی کر دی ہے جنہیں عام لوگ نظر انداز کر دیتے ہیں۔ مغربی ملکوں کے مصنف اور ہدایت کار گھر جیسے سائبان کی ضرورت اور بچوں کی شخصیت کی تشکیل کے لئے کتنے سرگرم نظر آتے ہیں یہ سب دیکھنے کے لئے بچوں ہی کو نہیں بڑوں کو بھی Hugo دیکھنی چاہیے۔ فلم 3D کی تکنیک پر بنائی گئی ہے۔ پاکستانی بچے بھی یقیناً اس نئی فلم سے یقیناً محظوظ ہوں گے۔ The invention of Hugo Cabret اکیڈمی ایوارڈ یافتہ ناول تھا جسے مارٹن نے پہلی بار 3D کی تکنیک سے فلمایا ہے۔

ستاروں کی روشنی میں ۔۔۔ ماہِ فروری 2012ء کیسا گزرے گا؟

امتیاز علی

برج حمل
Aries
21مارچ تا 20اپریل

اس ماہ خصوصی طور پر اپنی صحت کی فکر کریں۔ کام اور تفکرات کا دباؤ ذہنی و جسمانی صحت تہہ و بالا کر کے رکھ سکتا ہے۔ اپنے حق، انصاف اور خودداری کے لئے کئے گئے فیصلوں پر نظرِ ثانی کر سکیں گے۔ ایسا موقع بھی عنقریب آنے والا ہے، جب کسی پچھتاوے اور شرمندگی کے بغیر کسی عزیز رشتہ دار کی مدد حاصل ہو سکے گی۔ آپ کو ان دنوں جذباتی ہمدردی کی ضرورت ہے لیکن آپ کا جھکاؤ بھی اعتماد اور رکھ رکھاؤ سے ہوتا ہے، یہ باکردار لوگوں کا وطیرہ ہوتا ہے۔ مالی معاملات بھی سدھرنے والے ہیں۔ تحفے دینے، خیرات زکوٰۃ کرنے کی پالیسی اپنائے رکھیئے انشاء اللہ تعلقات میں بھی بہتری آئے گی۔ وینس کے آٹھویں گھر میں آنے سے مشکلات کم ہوں گی۔

برج ثور
Taurus
21اپریل تا 21مئی

متنازعہ امور کو نہ چھیڑنا ہی بہتر ہے۔ 14 فروری خوشگوار اور سعد دن ہے، اس روز رکے ہوئے کام تکمیل کو پہنچیں گے۔ اس ماہ کے آغاز میں کچھ دباؤ کی کیفیت بھی رہے گی اور کچھ آپ خود بھی خود غرضی کے فیصلے کریں گے، مگر جلد ہی آپ کو اپنی غلطی کا احساس ہو جائے گا اور آپ روٹھے ہوئے دوستوں کو منالیں گے۔ نئی محبت بھی آپ کی راہ دیکھ رہی ہے۔ غیر شادی شدہ افراد ازدواجی بندھن میں بندھنے کی تیاری کرلیں، سعد گھڑیاں آنے کو ہیں۔ مستقل مزاجی اپنانے کی ضرورت ہے۔ صدقہ خیرات نہ روکا کریں۔ انشاء اللہ حالات آپ کے بس میں ہوں گے۔

برج جوزا
Gemini
22مئی تا 21جون

خوشحالی آپ کے گھر پر دستک دے رہی ہے۔ کوئی دعوت، نیا سفر، نیا کاروبار اور انجانا ساتھی سب ہی کچھ آپ کے مفادات کی تکمیل کر رہے ہیں مگر دوست اور دشمن کی پہچان ضرور کرلیا کریں۔ جلد بازی کی عادت چھوڑ دیں اور پیشہ ورانہ زندگی یا کاروباری معاملات کو بوجھل اور تکلیف دہ بنانے سے احتراز کیا کریں۔ مالی معاملات بہتر ہونے جا رہے ہیں۔ انشاء اللہ 25 فروری سے نئے امکانات ظاہر ہونا شروع ہوں گے۔ خوشحالی کا یہ سفر صحت یابی سے جاری رہے تو اچھا ہے۔ صحت کی فکر آپ کو خود بھی کرنی چاہئے۔ ہر روز پرندوں کو باجرا کھلا دیا کریں۔ اُلجھنیں بھی کم ہوں گی اور دل کو بھی سکون ملے گا۔ مہم جوئی آپ کی فطرت کا حصہ ہے اور یہ خاصیت بھی آپ کو فائدہ دے سکتی ہے۔

برج سرطان
Cancer
22جون تا 23جولائی

پرانی بدمزگی اور اُلجھنیں ختم ہونے جا رہی ہیں۔ بحث و تکرار سے بچ کر آگے بڑھنے کے مواقع مل جائیں گے۔ مرکری اور پلوٹو کا ملاپ آپ کی زندگی کو بدلنے جا رہا ہے۔ اس موقع پر آپ کو سچا، ثابت قدم، مخلص اور محنتی ہونا چاہئے۔ کبھی کبھی اپنی بھلائی کے لئے بڑا پن دکھانا چاہئے اور یہ ضروری نہیں کہ آپ ہر دفعہ خود اپنے آپ سے یا دوسروں سے مایوس بھی ہوں۔ نئی محبت یا شادی طے ہونے کے آثار بھی نمایاں ہونے لگے ہیں۔ اگر رشتے کی بات چیت چل رہی ہے تو نئے تعلق کی استواری یقینی ہے۔ شادی سے پہلے اور بعد میں ہر منگل کو دال یا گوشت کی تھوڑی سی مقدار صدقہ کر دیا کریں۔

برج اسد
Leo
24جولائی تا 23اگست

آپ کے مون سائن کا ساتواں گھر خاصا مضبوط ہے۔ مالی اخراجات تو بڑھ سکتے ہیں اچھی بات یہ ہے کہ آپ میں مستقل مزاجی اور سنجیدگی کا فقدان نظر نہیں آتا اس لئے اگر نقصان ہوا بھی تو آپ نئی توانائی سے پھر کوشش کر کے قدم جما لیں گے۔ اپنے اعتماد کو برقرار رکھیئے۔ جو نیا کام آپ شروع کرنا چاہیں گے کرلیں گے اور دوست بھی اچھے ملیں گے مگر آپ کا سلوک بھی بہتر ہونا چاہئے۔ اپنی ذات سے جڑی کسی محبوب شخصیت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اگر جنوری میں نئی ملازمت ملی ہے یا ملنے والی ہے تو سنجیدگی سے کام کریں۔ افسرانِ بالا ایسے بھی سخت گیر نہیں خود آپ اپنے رویوں میں لچک لے آئیے۔ پیلا کپڑا، پیلی دال اور کوئی سبزی صدقہ کر دیں، طبیعت بحال رہے گی۔

برج سنبلہ
Virgo
24اگست تا 23ستمبر

سب سے پہلے تو اپنے مزاج سے شدت پسندی، غصہ اور جلال نکالئے۔ پچھلے سال نومبر میں آپ کی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں تبدیلیاں رونما ہوئی تھیں۔ آج اُن بوئے ہوئے بیجوں کا پھل کھانے کی فضا بن رہی ہے۔ ایسے خواتین و حضرات جن کا تعلق پرنٹ یا الیکٹرونک میڈیا سے ہے ان کی تخلیقی سرگرمیوں میں اضافہ ہوگا۔ شاعروں کو نیا وجدان ملے گا۔ نیا رومینس بھی ہوتا نظر آ رہا ہے۔ نیا چاند روٹھے ہوئے افراد کو منانے اور اپنا نقطۂ نظر بیان کرنے کی راہ ہموار کر رہا ہے۔ آپ جمعرات کے دن نمازِ مغرب سے پہلے جانوروں کو چارہ کھلائیں یا پرندوں کو آزاد کرائیں، یہ صدقہ آپ کی مشکلات دُور کر سکتا ہے۔

برج میزان
Libra
24ستمبر تا 23اکتوبر

ممکن ہے آپ کی لاٹری نکل آئے یا کوئی اظہارِ محبت کرے۔ دونوں صورتوں میں آپ کا امتحان شروع ہونے جا رہا ہے۔ اخراجات پر قابو رکھنا اور پیسہ فضول خرچی سے بچانا آپ کو کم کم ہی آتا ہے، کوشش تو کریں انشاء اللہ کامیابی ہوگی۔ نئی محبت اور نئے تعلق میں سمجھوتہ بھی کرنا پڑ سکتا ہے۔ غصہ آئے تو درگزر سے کام لیں۔ 21 فروری سعد دن ہے۔ اگر اس روز کوئی سفر ملتوی ہو جاتا ہے تو بھی فکر کی بات نہیں، قدرت نے اس میں آپ کی بھلائی رکھی ہے۔ اچانک کوئی ارادہ ملتوی کرنا پڑ جائے تو اس میں بھی حکمت ہو سکتی ہے۔

برج عقرب
Scorpio
24اکتوبر تا 22نومبر

شریکِ حیات سے اختلافِ رائے پیدا ہو سکتا ہے، مگر گھریلو مسائل کے حل میں نرمی اور تدبر سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ آپ سے متعلق رشتے داروں اور عزیزوں کو آپ کی فکر لاحق رہے گی۔ ایک بچہ آپ کی بھرپور توجہ چاہتا ہے غور کریں کہیں یہ آپ کا اپنا بچہ تو نہیں۔ اگر آپ تھکا دینے والا کام کرتے ہیں تو آپ کی محنت رائیگاں نہیں جانے والی، افسرانِ بالا اور ماتحت افراد آپ کی شاندار تخلیقی صلاحیتوں کے قائل ہو جائیں گے۔ آپ خوش قسمت ہیں کہ اختلافات کے باوجود کوئی ہے جو دشمنوں اور حاسدوں کو زیر کرنے کے لئے خاموشی سے آپ کی مدد کر رہا ہے۔

برج قوس
Sagittarius
23نومبر تا 21دسمبر

آپ ستانا چاہتے ہیں یعنی پچھلے چند ماہ سخت محنت کرنے کے بعد اب آرام کرنا آپ کا حق بنتا ہے۔ اتوار کو آرام کا التوا ہوتا نظر آتا ہے لیکن آپ خوش نصیب ہیں کہ بہت جلد نیا سفر آپ کو تازہ دم کرنے والا ہے۔ تب تک دلجمعی سے کام کر لیجئے۔ 19 فروری کا دن نہایت سعد ہے۔ کوئی رکا ہوا منصوبہ پایۂ تکمیل کو پہنچ سکتا ہے، اگر کسی دوست کے ساتھ مل کر کاروبار شروع کرنے کا ارادہ ہے تو فی الحال ملتوی کر دیں۔ اتنی جلدی منافع کی اُمید نہیں ہے، دوست بھی آزمائش میں مبتلا کر سکتا ہے۔

برج جدی
Capricorn
22دسمبر تا 20جنوری

پچھلے دنوں شریکِ حیات سے اختلافِ رائے ہوا تھا اب رفتہ رفتہ تناؤ ختم ہو رہا ہے۔ آپ اپنی غلطی بھی مان لیں گے اور سمجھوتے کی کوئی شکل بھی واضح ہوتی نظر آ رہی ہے۔ بیرونِ ملک کا سفر جو التوا کا شکار ہوا فروری سے نئے سرے سے پلان کیا جا سکے گا۔ مالی معاملات کو بھی سنبھالنے کی ضرورت ہے۔ دلی مسرت اور اطمینان کے لئے بچوں کو دوست بنائیں۔ انہیں کھانے پر باہر لے جائیں یا گھر پر دعوت دیں، کئی جذباتی مسائل ختم ہو جائیں گے۔ خاص کر آپ کی انا پرستی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل حل ہو جائیں گے۔ نئی محبت استوار یا پرانے تعلق سے مزاج کی برہمی جاتی رہے گی۔ کسی سفید چیز کا صدقہ دیں حالات موافق رہیں گے۔

برج دلو
Aquarius
21جنوری تا 19فروری

آپ کوشش کریں تو خود احتسابی کی نظر سے اپنے بگڑنے والے معاملات کا جائزہ لے سکتے ہیں۔ خود کو صرف افہام و تفہیم سے بے اطمینانی کی فضا سے نکالا جانا ممکن ہے۔ مالی مفادات کا خیال رکھ کر کاروباری معاہدے کیا کریں۔ اگر شریکِ حیات حاسدوں کی نشاندہی کریں تو ان کی بات میں کتنا وزن ہے، غیر جانبدار سے سوچا کریں۔ ممکن ہے وہ صحیح بھی کہہ رہے ہوں لیکن آپ کو معاملات میں فہم اور تدبر سے کام لینا چاہئے۔ ملازمت یا کاروبار میں سخت محنت کرنی پڑے گی۔ آپ کی شخصیت کا دلچسپ پہلو یہی ہے کہ آپ پوری لگن اور عزم کے ساتھ دفتری امور بجا لاتے ہیں اسی طرح محبت کے معاملات میں آمرانہ مزاج رکھتے ہیں۔ آپ کے اخلاص میں کمی نہیں مگر آمر محبوب سے نبھاہ کرنا قطعی آسان نہیں۔

برج حوت
Pisces
20فروری تا 20مارچ

آپ بے شک اصولی زندگی گزارنا پسند کرتے ہیں لیکن بے انتہا حد تک انا پرستی آپ کو لے ڈوبے گی۔ تناؤ کی کیفیت سے چھٹکارا ابھی مل جائے گی لیکن مخالفین کی دلیلیں بھی سن لیا کریں۔ آپ میں بے انتہا تخلیقی صلاحیتیں ہیں اور آپ کئی شعبوں میں ممتاز حیثیت سے تخلیقی سرگرمیوں کو جاری رکھ سکتے ہیں۔ یہ اعتماد آپ کو بے حساب فوائد دے سکتا ہے۔ خانگی زندگی بھی بہتر ہو رہی ہے۔ شریکِ حیات کی زندگی میں بہاریں بھی آپ ہی لوٹا سکتے ہیں، لہٰذا ان کا خیال رکھا کریں۔ اپنی صحت پر فوری توجہ دیں۔ لال کپڑا یا مٹھی میں گوشت لے کر کسی مستحق کو صدقہ کر دیں۔ انشاء اللہ حالات موافق رہیں گے اور دلی اطمینان نصیب ہوگا۔